ИЧИРО КИШИМИ, ФУМИТАКЕ КОГА

СМЕЛОСТЬ НЕ НРАВИТЬСЯ

как полюбить себя, найти свое призвание и выбрать счастье

ЯПОНСКИЙ
ФЕНОМЕН

ПРОДАНО
4 000 000
ЭКЗЕМПЛЯРОВ

Annotation

Бестселлер философа и психолога Ичиро Кишими и писателя Фумитаке Кога – настоящий японский феномен, вдохновивший миллионы читателей. Никаких селф-хелп-клише вроде «просто будь собой»! В книге философия знаменитого Альфреда Адлера причудливо сочетается с восточной мудростью, создавая предельно честный диалог о жизни и счастье с неожиданными инсайтами. Вы поймете, что можно быть счастливым, не оглядываясь на травмы прошлого и ожидания окружающих. Узнаете, как найти свое призвание и строить по-настоящему глубокие и гармоничные отношения с окружающими. Осознаете, что счастье – это ваш собственный выбор, а все границы на пути к нему существуют лишь в вашей голове. Откройте в себе смелость стать тем, кем всегда мечтали!

- Ичиро Кишими, Фумитаке Кога
  -
  - ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ
  - От авторов
  -
  - Введение
  - Первая ночь. Отвергайте эмоциональные травмы
    -
    - Неизвестный «третий великан»
    - Почему люди могут меняться
    - Травмы не существует
    - Люди выдумывают гнев
    - Как жить без власти прошлого
    - Сократ и Адлер
    - Вас устраивает ваше состояние?
    - Несчастье – это то, что вы выбираете сами
    - Люди всегда предпочитают не меняться
    - Ваша жизнь решается здесь и сейчас
  - Вторая ночь. Все проблемы заключены в межличностных отношениях
    -
    - Почему вы противны самому себе
    - Все проблемы заключены в межличностных отношениях

        - Комплекс неполноценности как оправдание
        - Хвастуны чувствуют себя неполноценными
        - Жизнь – это не соревнование
        - Вы единственный, кого волнует ваша внешность
        - От борьбы характеров до жажды реванша
        - Признание ошибки – это не поражение
        - Преодоление жизненных задач
        - Красные нити и прочные цепи
        - Не верьте в «жизненную ложь»
        - От психологии обладания к практической психологии
    - Третья ночь. Откажитесь от чужих задач
        -
        - Откажитесь от жажды признания
        - Откажитесь от чужих задач
        - Как избавиться от проблем в отношениях с людьми
        - Разрубите Гордиев узел
        - Жажда признания делает вас несвободными
        - Что такое настоящая свобода
        - У вас есть преимущество в отношениях
    - Четвертая ночь. Где находится центр мироздания
        -
        - Индивидуальная философия и холизм
        - Цель человеческих отношений – чувство общности
        - Почему я интересуюсь только собой?
        - Вы не находитесь в центре мироздания
        - Слушайте голоса вокруг себя
        - Не осуждайте и не восхваляйте
        - Метод поощрения
        - Как почувствовать свою ценность
        - Живите в настоящем
        - Люди не находят себе истинного применения
    - Пятая ночь. По-настоящему жить здесь и сейчас
        -
        - Чрезмерная застенчивость подавляет личность
        - Не самоутверждение, а здравая самооценка
        - Разница между верой и уверенностью
        - Суть работы – вклад в общее благо
        - Молодые люди опережают старших
        - Трудоголизм как жизненная ложь

        - Вы можете быть счастливы сейчас
        - Два пути для тех, кто хочет быть «особенным»
        - Смелость быть нормальным
        - Жизнь – это ряд моментов
        - Живите, как будто вы танцуете
        - Зажигайте свет здесь и сейчас
        - Величайшая жизненная ложь
        - Придавайте смысл жизни, которая кажется бессмысленной
    - Послесловие
        - Об авторах
    - Конец .
- notes
    - 1

Ичиро Кишими, Фумитаке Кога Смелость не нравиться. Как полюбить себя, найти свое призвание и выбрать счастье

Ichiro Kishimi
Fumitake Koga
Kirawareru Yuki

© Ichiro Kishimi and Fumitake Koga, 2013
© Ichiro Kishimi and Fumitake Koga in this translated edition 2019
© Савельев К., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

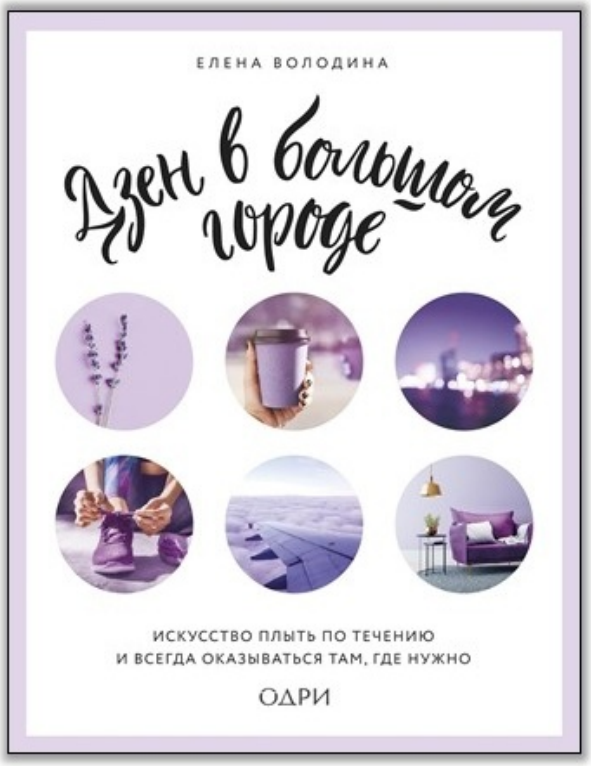
* * *

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ

РОЗАМУНДА ЗАНДЕР
Игра в возможности
КАК ПЕРЕПИСАТЬ СВОЮ ИСТОРИЮ
И НАЙТИ ПУТЬ К СЧАСТЬЮ

ПРАВИЛА
РЕАКТИВНЫХ
ДОСТИЖЕНИЙ
Льюис
Хаус
КАК
СТАТЬ
ЛЕГЕНДОЙ
ЖИТЬ ПОЛНЕЕ, ЛЮБИТЬ ВСЕМ СЕРДЦЕМ
И ОСТАВИТЬ СЛЕД НА ЗЕМЛЕ

Арианна Хаффингтон
основатель медиаимперии Huffington Post
права
на книгу
проданы
в 20 стран
ВЫДОХ
ШИЕСЯ
Когда кофе, шопинг и отпуск
уже не работают
№1 в списке бестселлеров The New York Times


ЕЛЕНА ВОЛОДИНА
Дзен в большом городе
ИСКУССТВО ПЛЫТЬ ПО ТЕЧЕНИЮ
И ВСЕГДА ОКАЗЫВАТЬСЯ ТАМ, ГДЕ НУЖНО
ОДРИ

Игра в возможности. Как переписать свою историю и найти путь к счастью

Из книги талантливого психотерапевта Розамунды Зандер вы узнаете, как развить в себе легкость и жизнелюбие, победить прокрастинацию и бросить вызов Вселенной. Переосмыслите своё прошлое и наладьте отношения не только с окружающими, но и с самими собой.

Как стать легендой. Жить полнее, любить всем сердцем и оставить след на земле

Он был лучшим из лучших. Но в одночасье потерял все из-за серьезной травмы. Он был вынужден поменять футбольное поле на кушетку в гостиной своей сестры, а сияние прожекторов – на мерцание монитора. Именно в этой точке произошло перерождение Льюиса Хауса. Именно отсюда он начал свой путь к величию. Проанализировав опыт самых успешных людей, Хаус выявил 8 принципов, благодаря которым каждый может реализовать свой потенциал и добиться величия. Используя эти принципы, он стал одним из самых востребованных медиа-консультантов и бизнес-тренеров, а его состояние насчитывает несколько миллионов долларов.

Выдохшиеся. Когда кофе, шопинг и отпуск уже не работают

Одна из 100 самых влиятельных людей по версии журнала Time Арианна Хаффингтон показывает, что современное понимание успеха буквально убивает нас. Она сформулировала новые, экологичные, правила успеха, по которым уже живут тысячи людей. Благодаря этой книге вы научитесь балансировать между карьерой и личной жизнью; справляться со стрессом, эмоциональным выгоранием и хронической усталостью; планировать свой распорядок с учетом сна, занятий спортом и хобби; а также находить время для самого главного и самых любимых.

Дзен в большом городе. Искусство плыть по течению и всегда оказываться там, где нужно

Как избавиться от синдрома «белки в колесе» и успевать ровно столько, сколько нужно для счастья? Лена Володина предлагает эффективные советы и упражнения, с помощью которых вы пересмотрите своё отношение к жизни в мегаполисе, прекратите гонку за мифическими целями и научитесь плыть по течению.

От авторов

Зигмунд Фрейд, Карл Юнг и Альфред Адлер – гиганты в мире психологии. Эта книга – квинтэссенция философских и психологических идей и учений Адлера в виде сюжетного диалога между философом и молодым человеком.

Психологическая концепция Адлера пользуется широкой популярностью в Европе и США и дает простые и ясные ответы на философский вопрос: как человек может быть счастливым? Вероятно, ключ к этой тайне – в психологии Альфреда Адлера. Знакомство с этой книгой может изменить вашу жизнь. А теперь давайте присоединимся к молодому человеку и сделаем шаг вперед.

На окраине тысячелетнего города жил философ, который учил, что мир прост и что счастье каждого находится в пределах мгновенной досягаемости. Молодой человек, недовольный своей жизнью, отправился к философу, чтобы разобраться в сути вопроса. Этот юноша рассматривал мир как клубок противоречий, и, по его мнению, любая концепция счастья была совершенно абсурдной.

Введение

ЮНОША: Я хочу снова спросить тебя: ты действительно веришь, что мир – во всех отношениях простое место?

ФИЛОСОФ: Да, этот мир поразительно прост, как и сама жизнь.

ЮНОША: Это твой идеалистический аргумент или реалистичная теория? Я имею в виду: ты утверждаешь, что любые жизненные проблемы, с которыми мы сталкиваемся, тоже очень просты?

ФИЛОСОФ: Разумеется.

ЮНОША: Хорошо, тогда позволь объяснить, почему я сегодня пришел к тебе. Прежде всего, я собираюсь спорить с тобой, пока хватит терпения, а потом, по возможности, убедить тебя отречься от твоих взглядов.

ФИЛОСОФ: Ха-ха.

ЮНОША: Мне хорошо известна твоя репутация. Тебя называют эксцентричным философом, чьи поучения и аргументы трудно игнорировать. Они состоят в том, что люди способны меняться, мир устроен просто и каждый может быть счастлив. Вот что я слышал, но я считаю такие взгляды совершенно неприемлемыми, поэтому хочу прояснить кое-что для себя. Если я обнаружу, что ты говоришь полную ерунду, то укажу на это и поправлю тебя… Ты находишь это досадным или неприятным?

ФИЛОСОФ: Нет, я только приветствую такую возможность. Я давно хотел выслушать молодого человека вроде тебя и узнать от него как можно больше нового.

ЮНОША: Спасибо. Я не собираюсь с порога отвергать твои взгляды. Я тщательно обдумаю их, а потом рассмотрю иные варианты. «Мир поразительно прост, как и сама жизнь» – если в этом тезисе есть хоть крупица истины, то это точка зрения ребенка. У детей нет обязанностей вроде необходимости платить налоги или ходить на работу. Общество и родители защищают их, и они могут беззаботно проводить свои дни. Им не нужно сталкиваться с суровой действительностью; они живут с завязанными глазами и всем довольны. Поэтому для них мир очень прост. Но по мере того как ребенок взрослеет, мир открывает свою истинную природу. Рано или поздно дети узнают, как на самом деле устроен мир и что им в нем позволено. Их мнение неизбежно меняется, и они понимают, что их надежды неисполнимы. Романтические взгляды исчезают, и на смену им приходит жесткий реализм.

ФИЛОСОФ: Понимаю. Это интересная точка зрения.

ЮНОША: Но это еще не все. Повзрослев, ребенок запутывается в сложных отношениях между людьми и сталкивается с различными обязанностями, возлагаемыми на него. Такой становится его жизнь на работе, дома и в любой общественной роли. Не стоит и говорить, что он осознает многочисленные проблемы общества, которых не понимал в детстве, включая дискриминацию, войны и неравенство, и не в состоянии игнорировать их. Разве я не прав?

ФИЛОСОФ: Мне кажется, это превосходное рассуждение. Продолжай, пожалуйста.

ЮНОША: Если бы мы по-прежнему жили в то время, когда религия владела умами людей, идея спасения могла бы стать альтернативой, поскольку учения о божественном имели бы для нас огромное значение. Нам нужно было бы лишь повиноваться указаниям высшей силы и почти ни о чем не думать. Но религия утратила свою власть, и теперь нет настоящей веры в Бога. Когда людям не на что опереться, они преисполнены тревог и сомнений. Каждый живет ради себя. Так устроено современное общество. Поэтому я прошу тебя объяснить – с учетом реальных обстоятельств, о которых я упоминал, – как ты можешь по-прежнему говорить, что мир устроен очень просто?

ФИЛОСОФ: Мое мнение остается неизменным. Мир прост, как и сама жизнь.

ЮНОША: Но почему? Каждый может убедиться, что мир – это хаотичная масса противоречий.

ФИЛОСОФ: Это не потому что мир сложный. Ты *делаешь* его сложным.

ЮНОША: Я?

ФИЛОСОФ: Никто из нас не живет в объективном мире; наш мир субъективен, и мы сами наделяем его смыслом. Мир, который видишь ты, отличается от моего мира. Невозможно поделиться своим миром с кем-то еще.

ЮНОША: Как это может быть? Мы с тобой живем в одной и той же стране в одно и то же время и видим одинаковые вещи, не так ли?

ФИЛОСОФ: Сдается мне, ты довольно молод. Приходилось ли тебе пить свежую воду из колодца?

ЮНОША: Колодезную воду? Это было довольно давно, но в деревенском доме моей матери был колодец. Я помню, как наслаждался его свежей холодной водой в жаркий летний день.

ФИЛОСОФ: Возможно, тебе известно, что колодезная вода круглый

год сохраняет почти одинаковую температуру – около 18 градусов. Это объективный показатель, он остается неизменным. Но когда ты пьешь колодезную воду летом, она кажется холодной, а зимой – теплой. Хотя вода одна и та же и ее температура не меняется, ощущение зависит от времени года.

ЮНОША: Значит, это иллюзия, вызванная изменениями во внешней среде.

ФИЛОСОФ: Нет, это не иллюзия. Видишь ли, для тебя в момент питья прохлада или тепло колодезной воды – неопровержимый факт. Вот что значит жить в субъективном мире. И у тебя нет спасения от собственной субъективности. Сейчас мир кажется тебе сложным и загадочным, но если ты изменишься, то он станет более простым. Суть не в том, каков этот мир, а в тебе самом.

ЮНОША: Во мне самом?

ФИЛОСОФ: Верно… Ты как будто смотришь на мир через солнечные очки, поэтому все вокруг, естественно, выглядит темным. Но вместо скорби о мировой тьме ты можешь просто снять очки. Вероятно, мир покажется тебе ужасно ярким, и ты непроизвольно закроешь глаза. Может быть, тебе захочется снова надеть очки, но сможешь ли ты хоть раз снять их? Сможешь ли увидеть этот мир как он есть? Хватит ли тебе смелости?

ЮНОША: Смелости?

ФИЛОСОФ: Да, это вопрос личного мужества.

ЮНОША: Ну ладно. У меня масса возражений, но к ним лучше перейти потом. Я хотел бы уточнить твое суждение о том, что «люди способны меняться». Это верно?

ФИЛОСОФ: Разумеется, люди способны меняться и могут обрести счастье.

ЮНОША: Все без исключения?

ФИЛОСОФ: Никаких исключений.

ЮНОША: Ха-ха! Ну, теперь ты точно заливаешь! Это становится интересным, и я собираюсь поспорить с тобой.

ФИЛОСОФ: Я не буду убегать или что-то скрывать от тебя. Давай подробно обсудим это. Значит, ты настаиваешь, что люди не могут меняться?

ЮНОША: Верно, не могут. Я и сам страдаю от того, что не могу измениться.

ФИЛОСОФ: Но тебе бы этого хотелось.

ЮНОША: Естественно. Если бы я смог измениться и начать жизнь сначала, то с радостью опустился бы перед тобой на колени. Но может

оказаться, что тебе придется преклониться передо мной.

ФИЛОСОФ: Ты напоминаешь меня самого во времена моего студенчества. Я был пылким юношей в поисках истины, бродил повсюду и обращался к философам…

ЮНОША: Да, я нахожусь в поисках истины. Той истины, которая объясняет жизнь.

ФИЛОСОФ: Я никогда не ощущал потребности заводить учеников и прежде этого не делал. Тем не менее, с тех пор как я начал изучать греческих философов, а потом познакомился с другой философией, я жду случая побеседовать с молодым человеком вроде тебя.

ЮНОША: Другая философия? Что это такое?

ФИЛОСОФ: Мой рабочий кабинет рядом; заходи. Ночь будет долгой, так что я заварю нам кофе.

Первая ночь. Отвергайте эмоциональные травмы

Молодой человек вошел в кабинет и опустился на стул. Почему он был так решительно настроен опровергнуть теории философа? Его мотивы совершенно очевидны. Ему не хватало уверенности в себе, и с самого детства это усугублялось глубоко укорененным чувством неполноценности в отношении своих личным качеств, образования и внешности. Возможно, поэтому он испытывал чрезмерное смущение, когда люди смотрели на него. По большей части он был не способен по достоинству оценить счастье других и постоянно жалел себя. Для него утверждения старого философа были не более чем фантазиями.

Неизвестный «третий великан»

ЮНОША: Минуту назад ты говорил о «другой философии», хотя я знаю, что твоей специальностью была греческая философия.

ФИЛОСОФ: Да, греческая философия занимала центральное место в моей жизни, с тех пор как я стал подростком. Великие интеллектуалы: Сократ, Платон, Аристотель. Сейчас я перевожу труд Платона и надеюсь, что до конца своих дней буду изучать античную греческую философию.

ЮНОША: Тогда что это за «другая философия»?

ФИЛОСОФ: Это совершенно новая школа психологии, которая была основана австрийским психиатром Альфредом Адлером в начале XX века. В нашей стране ее принято называть системой индивидуальной психологии.

ЮНОША: Хм… Никогда не думал, что специалист по греческой философии будет интересоваться психологией.

ФИЛОСОФ: Я не очень хорошо знаком с концепциями других психологических школ. Однако я считаю, что индивидуальная психология Адлера находится в русле греческой философии и что это достойное поле для исследований.

ЮНОША: У меня есть кое-какие познания о психологии Фрейда и Юнга. Очень увлекательные теории.

ФИЛОСОФ: Да, Фрейд и Юнг были прославленными исследователями. Адлер считается одним из основателей Венского психоаналитического общества, которое возглавлял Фрейд[1]. Но его идеи противоречили воззрениям Фрейда, поэтому он создал собственную группу и предложил концепцию индивидуальной психологии, основанную на его теориях.

ЮНОША: Индивидуальная психология? Очередной странный термин. Значит, Адлер был учеником Фрейда?

ФИЛОСОФ: Нет. Это распространенное заблуждение, и мы должны развеять его. Адлер и Фрейд были примерно одного возраста, и их отношения в области психологических исследований строились на равноправной основе. В этом отношении Адлер сильно отличался от Юнга, который почитал Фрейда как патриарха. Хотя психология той эпохи ассоциируется главным образом с Фрейдом и Юнгом, Адлера признают во всем мире наряду с ними, как одного из трех гигантов в этой области.

ЮНОША: Ясно. Мне нужно подробнее разобраться в этом.

ФИЛОСОФ: Полагаю, неудивительно, что ты не слышал об Адлере. По его собственным словам, «когда-нибудь наступит время, когда никто не вспомнит мое имя; возможно, люди даже забудут о существовании нашей школы». Позже он добавил, что это не имеет значения. Смысл в том, что о его учении забудут, потому что оно перерастет границы отдельной области исследований и станет общепринятым положением, которое никто не оспаривает. К примеру, Дейл Карнеги, написавший международные бестселлеры «Как заводить друзей и влиять на людей» и «Как перестать беспокоиться и начать жить», называл Адлера «великим психологом, посвятившим свою жизнь исследованию людей и их скрытых способностей». Влияние философии Адлера четко прослеживается и в других его сочинениях. Содержание книги Стивена Кови «7 навыков высокоэффективных людей» во многом совпадает с идеями Адлера. Иными словами, индивидуальная психология Адлера – не ограниченная область исследований и не средство самореализации; это квинтэссенция истин о человеческом существовании. Идеи Адлера на сто лет опередили свое время, и даже сейчас мы не можем до конца постичь их – вот какими прогрессивными и значительными они были.

ЮНОША: Значит, твоя теория берет начало не в греческой философии, а в первую очередь в индивидуальной психологии Адлера?

ФИЛОСОФ: Да, это верно.

ЮНОША: Хорошо. У меня еще один вопрос по поводу твоей основной позиции. Ты философ или психолог?

ФИЛОСОФ: Я философ, то есть человек, который живет философией. Для меня психология Адлера – это форма мышления, которая находится в русле античной греческой философии, то есть *настоящей* философии.

ЮНОША: Хорошо. Тогда давай начнем.

Почему люди могут меняться

ЮНОША: Сначала обозначим пункты нашей дискуссии. Ты говоришь, что люди способны меняться. Потом ты идешь еще дальше и утверждаешь, что каждый человек может обрести счастье.

ФИЛОСОФ: Да, все без исключения.

ЮНОША: Давай отложим разговор о счастье и обратимся к переменам. Всем хочется иметь возможность измениться. Я сам хочу этого и уверен, что любой встречный, к которому ты обратишься с этим вопросом, ответит так же. Но почему все вокруг так хотят изменить свою жизнь к лучшему? Есть лишь один ответ: потому что они не могут этого сделать. Если бы это было легко, мы не тратили бы так много времени на напрасные желания. Люди не меняются, как бы сильно они этого ни хотели. Поэтому многие из них присоединяются к новым религиям и сомнительным семинарам по самосовершенствованию. Они готовы слушать любого проповедника, который утверждает, что люди могут меняться. Я прав?

ФИЛОСОФ: В свою очередь, позволь спросить тебя: почему ты так твердо уверен, что люди не могут меняться?

ЮНОША: Вот почему. У меня есть друг, который несколько лет провел взаперти в своей комнате. Он хочет выходить на улицу и даже, по возможности, найти себе работу. Он хочет изменить свою жизнь. Я его друг, но могу утверждать совершенно объективно: он очень серьезный человек, который мог бы принести пользу обществу. Но он боится выходить из комнаты. Если он оказывается на улице, у него начинается учащенное сердцебиение, дрожат руки и ноги. Думаю, это нечто вроде панического невроза. Он хочет измениться, но не может.

ФИЛОСОФ: Как ты думаешь, в чем причина такого состояния?

ЮНОША: Я точно не знаю. Возможно, дело в его отношениях с родителями, а может быть, его травили в школе или на работе. Он мог пережить какую-то психологическую травму. Но возможно и обратное: его слишком баловали и лелеяли в детстве, и теперь он неспособен вынести столкновения с действительностью. Но я не могу совать нос в его прошлое или семейную ситуацию.

ФИЛОСОФ: Значит, ты говоришь, что в прошлом у твоего друга были инциденты, которые стали причиной душевной травмы, и теперь он не может выходить на улицу?

ЮНОША: Конечно. Это следствие, но должна быть какая-то причина. Тут нет ничего загадочного.

ФИЛОСОФ: Тогда, возможно, причина его расстройства кроется в домашней обстановке его детства. Родители жестоко обращались с ним, и он достиг зрелости, так и не узнав любви. Поэтому он боится взаимодействовать с людьми и не может выходить на улицу. Звучит правдоподобно, не так ли?

ЮНОША: Да, вполне правдоподобно. Могу представить, как ему тяжело.

ФИЛОСОФ: А потом ты сказал: «Это следствие, но должна быть какая-то причина». Иными словами, нынешнее состояние человека (следствие) определяется прошлыми событиями (причины). Я правильно понял?

ЮНОША: Да.

ФИЛОСОФ: Если нынешнее состояние любого человека обусловлено прошлыми событиями, как ты утверждаешь, то не должен ли мир выглядеть немного иначе? Разве это не понятно? Каждый, кто в детстве подвергался жестокому обращению, должен испытывать те же симптомы, что и твой друг, и стать отшельником – иначе твоя идея не выдерживает проверки на прочность. Это именно так, если прошлое действительно определяет настоящее, а причины управляют последствиями.

ЮНОША: К чему ты клонишь?

ФИЛОСОФ: Если мы сосредоточиваемся только на прошлом и пытаемся объяснить положение вещей причинами и следствиями, то в итоге оказываемся детерминистами. Детерминисты утверждают, что наше настоящее и будущее предопределено прошлыми событиями, поэтому его нельзя изменить. Разве я не прав?

ЮНОША: Выходит, ты говоришь, что прошлое не имеет значения?

ФИЛОСОФ: Да, с точки зрения психологии Адлера.

ЮНОША: Понятно. Наши противоречия немного проясняются. Но смотри, если мы будем придерживаться твоей версии, разве это в конечном счете не означает, что мой друг не может выходить из дома вообще без всякой причины? Ты же говоришь, что прошлые события не имеют значения. Извини, но об этом не может быть и речи. Его поведение должно иметь некую причину, иначе нет никакого объяснения.

ФИЛОСОФ: Действительно, тогда объяснения не существует. Поэтому, когда мы действуем в соответствии с психологией Адлера, то думаем не о прошлых «причинах», а о нынешних «целях».

ЮНОША: О нынешних целях?

ФИЛОСОФ: Твой друг не уверен в себе, поэтому он не может выйти на улицу. Попробуй посмотреть на ситуацию с другой стороны. Он не выходит на улицу, и для этого генерирует беспокойство.

ЮНОША: Как это?

ФИЛОСОФ: Думай об этом следующим образом. У твоего друга заранее была цель никуда не выходить, поэтому он создает себе состояние страха и беспокойства как средство достижения этой цели. В адлеровской психологии это называется «телеология».

ЮНОША: Ты шутишь! Что, мой друг вообразил свой страх и беспокойство? Ты утверждаешь, что он лишь притворяется больным?

ФИЛОСОФ: Он не притворяется. Беспокойство и страх твоего друга вполне реальны. Время от времени он также может страдать от мигрени и желудочных спазмов. Однако эти симптомы созданы им самим ради достижения цели: оставаться дома и никуда не ходить.

ЮНОША: Не может быть! Это неправда! Это слишком жестоко!

ФИЛОСОФ: Нет. Это разница между этиологией (исследованием причинности) и телеологией (исследованием цели конкретного феномена, а не его причины). Все, что ты мне рассказывал, основано на этиологии. Пока мы будем придерживаться этого метода, мы не сделаем ни шагу вперед.

Травмы не существует

ЮНОША: Если ты собираешься так отстаивать свои аргументы, то мне нужны подробные объяснения. Для начала, в чем разница между этиологией и телеологией?

ФИЛОСОФ: Допустим, у тебя простуда с высокой температурой и ты обратился к врачу. Врач объясняет причину болезни тем, что вчера ты легко оделся перед выходом на улицу и поэтому простудился. Тебя это удовлетворит?

ЮНОША: Конечно нет. Причина не имеет значения, будь то отсутствие плаща в дождь или что-то еще. Дело в симптомах. Для меня важна моя высокая температура. Если он врач, то должен прописать мне лекарство, сделать укол или принять другие необходимые меры.

ФИЛОСОФ: Однако те, кто стоит на позициях этиологии, включая большинство психиатров и психотерапевтов, будут говорить, что ты страдаешь из-за какой-либо причины в прошлом. Потом они просто начнут утешать тебя и скажут: «Видишь, ты в этом не виноват». Аргументы в связи с так называемыми душевными травмами типичны для этиологии.

ЮНОША: Минутку! Ты вообще отрицаешь существование психологических травм?

ФИЛОСОФ: Абсолютно.

ЮНОША: Что? Разве ты – или, вернее сказать, Адлер – не авторитет в психологии?

ФИЛОСОФ: В системе психологии Адлера отрицается само понятие психологической травмы. Это новая и революционная точка зрения. Разумеется, у Фрейда были свои, очень интересные взгляды на такую травму. Его идея состояла в том, что психические травмы человека служат причиной его нынешнего несчастья. Когда вы рассматриваете человеческую жизнь как одно большое повествование, то видите хорошо понятную причинность и наблюдаете драматическое развитие событий. Это производит сильное впечатление и выглядит очень убедительно. Но Адлер, опровергающий этот аргумент, говорит следующее: «Ни одно переживание само по себе не служит причиной нашего успеха или неудачи. Мы не страдаем от шока наших переживаний – так называемых душевных травм, а превращаем их в средство достижения наших целей. Наша жизнь определяется не прошлыми переживаниями, а тем смыслом, которым мы придаем им при выборе наших дальнейших действий».

ЮНОША: Значит, мы подчиняем их нашим целям?

ФИЛОСОФ: Вот именно. Я прошу тебя обратить внимание на слова Адлера, когда он описывает целенаправленность не в контексте наших переживаний, а в контексте *смысла, которым мы их наделяем*. Он не говорит, что ужасные невзгоды или пережитые в детстве страдания не оказывают воздействия на формирование личности. Но важно знать, что это воздействие ничего не решает. Мы определяем свою судьбу в соответствии со смыслом, который придаем переживаниям прошлого. Твоя жизнь, – это не чей-то дар, а то, что ты сам выбираешь для себя. Ты сам решаешь, как жить.

ЮНОША: Ну, хорошо. Значит, ты говоришь, что мой друг заперся в доме, потому что сам выбрал такой образ жизни? Это серьезно? Поверь, он вовсе не этого хочет. Так или иначе, он был вынужден сделать выбор в силу обстоятельств. Он не мог стать никем другим, кроме того, кто он есть сейчас.

ФИЛОСОФ: Нет. Даже если исходить из предположения, что твой друг думает: «Я не смог вписаться в общество из-за жестокости моих родителей», он просто поставил *цель* думать таким образом.

ЮНОША: Какую цель?

ФИЛОСОФ: Непосредственную цель, которую, пожалуй, можно сформулировать как «не выходить на улицу». Оправданием для нее служат создаваемые им страх и беспокойство.

ЮНОША: Но почему он не хочет выходить? Вот где кроется проблема.

ФИЛОСОФ: Посмотри на это с точки зрения родителя. Что бы ты испытывал, если бы твой ребенок запирался в комнате?

ЮНОША: Конечно, я бы забеспокоился. Я бы захотел помочь ему вернуться в общество; я желал бы ему добра и гадал, правильно ли я воспитал его. Уверен, я был бы всерьез озабочен и постарался бы любыми способами вернуть его к нормальной жизни.

ФИЛОСОФ: В том-то и проблема.

ЮНОША: В чем?

ФИЛОСОФ: Если бы я постоянно оставался в своей комнате, не выходя наружу, то мои родители стали бы беспокоиться. Тогда я добился бы их безраздельного внимания. Они были бы крайне заботливы и старались бы предупреждать мои желания. С другой стороны, если я выйду из дома, то стану частью безликой толпы и на меня перестанут обращать внимание. Я буду окружен незнакомыми людьми и стану посредственностью, если не хуже. И никто больше не захочет так

заботиться обо мне… Истории подобных отшельников встречаются довольно часто.

ЮНОША: В таком случае, если следовать твоим рассуждениям, мой друг достиг своей цели и доволен существующим положением вещей?

ФИЛОСОФ: Сомневаюсь, что он доволен, и уверен, что он несчастлив. Но у меня нет сомнений, что он при этом старается не упускать из виду свою цель. Здесь твой друг – не исключение. Каждый из нас живет в соответствии с определенной целью; так гласит телеология.

ЮНОША: Нет, так не пойдет. Для меня это совершенно неприемлемо. Видишь ли, мой друг…

ФИЛОСОФ: Послушай, если мы будем говорить только о твоем друге, эта дискуссия ни к чему не приведет. Она превратится в заочное судебное разбирательство и станет бесполезной. Давай попробуем другой пример.

ЮНОША: Хорошо. Как насчет истории о том, что случилось со мной вчера?

ФИЛОСОФ: Я весь внимание.

Люди выдумывают гнев

ЮНОША: Вчера, во второй половине дня, я читал книгу в кофейне, когда проходивший мимо официант пролил кофе на мой пиджак. Я недавно купил этот пиджак, и это самый дорогой предмет моего гардероба. Поэтому я ничего не мог с собой поделать. Я наорал на официанта, всячески оскорбляя его. Вообще-то я не из тех, кто повышает голос в общественных местах. Но вчера кофейня сотрясалась от моих криков, поскольку я пришел в ярость и не думал, что делаю. Как насчет этого? Есть ли здесь место для какой-либо цели? С какой стороны ни посмотри, разве это поведение не вызвано очевидной причиной?

ФИЛОСОФ: Значит, ты подхлестнул себя ощущением гнева и накричал на официанта. Хотя обычно ты держишься спокойно, тут ты не смог обуздать гнев. Это было неизбежно, и ты ничего не мог с этим поделать. Я правильно тебя понял?

ЮНОША: Да, потому что это произошло внезапно. Слова вылетели у меня изо рта, прежде чем я успел подумать.

ФИЛОСОФ: Предположим, вчера у тебя был бы при себе нож, и когда ты взорвался от гнева и забыл, что делаешь, то мог бы просто зарезать официанта. Скажи, в таком случае ты продолжал бы оправдывать себя словами: «Это было неизбежно и я ничего не мог с этим поделать»?

ЮНОША: Что?.. Послушай, это уж слишком!

ФИЛОСОФ: Я так не думаю. Если продолжить линию твоих рассуждений, то любое правонарушение, совершенное в гневе, может быть оправдано, а человек не несет за него ответственности. По сути, ты говоришь, что люди не в силах контролировать свои эмоции.

ЮНОША: Тогда как ты объяснишь мой гнев?

ФИЛОСОФ: Это просто. Ты говоришь, что пришел в ярость, а потом начал кричать. На самом деле ты привел себя в ярость, чтобы закричать. Иными словами, для достижения цели (крика) ты создал эмоцию (гнев).

ЮНОША: Что ты имеешь в виду?

ФИЛОСОФ: Цель – накричать на человека – стоит впереди всего остального. С помощью крика ты хотел подчинить официанта своей воле, чтобы он покорно выслушал твои слова. В качестве средства достижения цели ты выдумал гнев.

ЮНОША: Я выдумал гнев? Ты шутишь!

ФИЛОСОФ: Тогда почему ты повысил голос?

ЮНОША: Я уже говорил, что вышел из себя. Я был сильно расстроен.

ФИЛОСОФ: Нет. Ты мог объяснить свое расстройство, не повышая голоса. Скорее всего, официант принес бы тебе искренние извинения, вытер бы твой пиджак салфеткой и сделал бы все возможное, чтобы загладить свою вину. Возможно, он даже оплатил бы химчистку. И где-то в глубине души ты предвидел, что он может все это сделать, но тем не менее ты накричал на него. Процедура нормального объяснения показалась тебе слишком затруднительной, поэтому ты решил обойти ее и подчинить этого человека твоей воле. Инструментом, которым ты воспользовался для этой цели, был гнев.

ЮНОША: Нет, ты меня не проведешь. Я специально разгневался, чтобы он подчинился моей воле? Клянусь, я ни секунды не думал ни о чем подобном, а просто рассердился. Гнев – это импульсивная эмоция.

ФИЛОСОФ: Ты прав, гнев – мгновенная эмоция. Теперь послушай другую историю. Однажды мать громко ссорилась со своей дочерью. Внезапно зазвонил телефон. Мать поспешно сняла трубку и сказала «Алло?»; при этом ее голос был хриплым от гнева. Звонила классная руководительница ее дочери. Как только мать поняла, кто это, ее тон сразу же изменился и стал вежливым и любезным. Так она проговорила около пяти минут, а когда повесила трубку, сразу же принялась снова кричать на дочь.

ЮНОША: Эту историю нельзя назвать необычной.

ФИЛОСОФ: Разве не понятно? Если вкратце, то гнев – это инструмент, которым можно пользоваться по необходимости. Его можно отложить в тот момент, когда звонит телефон, и снова взять в руки, повесив трубку. Мать не кричала на дочь в приступе неконтролируемого гнева. Она всего лишь пользовалась гневом, чтобы взять верх над дочерью и утвердить свое мнение.

ЮНОША: Значит, гнев – это средство достижения цели?

ФИЛОСОФ: Да, согласно телеологии.

ЮНОША: Ага, теперь понятно. Ты носишь маску кроткого мудреца, под которой скрывается жуткий нигилист! Независимо от того, говорим ли мы о гневе или о моем друге-отшельнике, все твои идеи проникнуты глубоким недоверием к людям!

Как жить без власти прошлого

ФИЛОСОФ: Почему я нигилист?

ЮНОША: Сам подумай. Попросту говоря, ты отрицаешь человеческие чувства. Ты говоришь, что эмоции – это не более чем инструменты, средства достижения цели. Но послушай: если ты отрицаешь чувства, то поддерживаешь тех, кто пытается отрицать нашу человечность. Именно тот факт, что мы подвержены всевозможным чувствам, делает нас людьми. Если отвергнуть эмоции, то люди будут подобны ходящим механизмам. Это нигилизм в чистом виде.

ФИЛОСОФ: Я не отрицаю существования эмоций. У всех нас есть чувства, и это не подлежит сомнению. Но если ты утверждаешь, что люди не могут противостоять своим чувствам, то я оспариваю это. Система индивидуальной психологии Адлера – это направление мысли, диаметрально противоположное нигилизму. Мы не подчиняемся эмоциям. В данном случае психология Адлера также демонстрирует, что мы не находимся под властью прошлого.

ЮНОША: Значит, люди не руководствуются ни своими чувствами, ни своим прошлым?

ФИЛОСОФ: Давай рассмотрим один пример. Есть человек, чьи родители в прошлом развелись. Это нечто объективное, вроде воды в колодце, которая всегда имеет температуру восемнадцать градусов, верно? Но каков этот развод на ощупь; теплый он или холодный? Это субъективное ощущение, которое человек испытывает в настоящий момент. Независимо от того, что произошло в прошлом, приписываемое этому значение определяет, как человек воспринимает настоящее.

ЮНОША: Значит, вопрос не «что произошло?», а «как это разрешилось?»

ФИЛОСОФ: Вот именно. Мы не можем вернуться назад на машине времени. Если ты будешь стоять на позициях этиологии, то останешься привязан к прошлому и никогда не станешь счастливым человеком.

ЮНОША: Это верно! Мы не в силах изменить прошлое, и потому моя жизнь так тяжела.

ФИЛОСОФ: Жизнь не так уж тяжела. Если бы прошлое определяло настоящее и ничего нельзя было бы изменить, то мы не могли бы эффективно двигаться по жизни. Что бы получилось в итоге? Мы остались бы с нигилизмом и пессимизмом, который отнимает надежду на будущее и

в конце концов делает жизнь бессмысленной. Фрейдистская этиология с ее обоснованием травматического опыта представляет собой прямую дорогу к нигилизму. Ты собираешься разделять эти ценности?

ЮНОША: Я не хотел бы их разделять, но прошлое очень могущественно.

ФИЛОСОФ: Подумай о возможностях. Если исходить из предпосылки, что люди могут меняться, то набор этиологических ценностей становится несостоятельным и человек вынужден принять телеологическую позицию как нечто само собой разумеющееся.

ЮНОША: Значит, по твоему мнению, всегда нужно исходить из того, что люди могут меняться?

ФИЛОСОФ: Разумеется. Прошу тебя понять, что именно фрейдистская этиология отрицает нашу свободу воли и относится к людям как к механизмам.

Молодой человек помедлил и обвел взглядом кабинет философа. Книжные полки высились вдоль стен от пола до потолка, а на небольшом деревянном столе лежала чернильная ручка и листы неоконченной рукописи. «Людьми движут не причины прошлых событий; люди движутся к целям, которые устанавливают сами» – таково было утверждение философа. Телеология, которую он отстаивал, подрывала основы респектабельной психологии с ее принципом причинности, но молодой человек не хотел с этим соглашаться. С какой позиции он мог бы оспорить телеологию? Молодой человек глубоко вздохнул и собрался с силами.

Сократ и Адлер

ЮНОША: Ну, хорошо. Позволь рассказать тебе о другом моем друге, которого я назову А. Он постоянно весел и легко находит общий язык со всеми вокруг. Он похож на подсолнух: все его любят, и люди улыбаются, когда он рядом. С другой стороны, я по складу характера трудно схожусь с другими и во мне много острых углов. Итак, ты утверждаешь, что люди могут меняться с помощью психологии Адлера?

ФИЛОСОФ: Да. Каждый из нас способен на это.

ЮНОША: Тогда как ты думаешь, смог бы я стать похожим на А.? В глубине души мне часто хочется стать таким, как он.

ФИЛОСОФ: Вынужден признать, что на данном этапе это совершенно исключено.

ЮНОША: Ага! Теперь ты показываешь свою истинную натуру! Итак, ты готов отказаться от твоей теории?

ФИЛОСОФ: Ничего подобного. К сожалению, пока ты почти не понимаешь психологию Адлера. Первый шаг к изменению – это знание.

ЮНОША: Выходит, если я смогу разобраться в психологии Адлера, то стану похожим на А.?

ФИЛОСОФ: Почему ты так торопишься решить все сразу? Ты должен найти собственные ответы, а не полагаться на кого-то. Ответы других людей – это не более чем временные меры, и они почти не имеют ценности. Возьмем Сократа, который не оставил ни одной собственноручно написанной книги. Он проводил время в публичных дискуссиях с жителями Афин, особенно с молодыми людьми. Его ученик Платон придал его философским воззрениям письменную форму для будущих поколений. Адлер тоже почти не проявлял интереса к литературной деятельности, предпочитая участвовать в диалогах в венских кафе и организовывать небольшие дискуссионные группы. Он определенно не был «интеллектуалом в кресле».

ЮНОША: Значит, и Сократ, и Адлер продвигали свои идеи в диалогах?

ФИЛОСОФ: Именно. В ходе нашего диалога твои сомнения развеются и ты начнешь меняться. Но дело не в моих словах, а в твоем намерении. Я не хочу сокращать этот важный процесс, давая готовые ответы.

ЮНОША: То есть мы собираемся воссоздать диалог, подобный тем, что вели Сократ и Адлер? В этом маленьком кабинете?

ФИЛОСОФ: Разве этого не достаточно?

ЮНОША: Это как раз то, что я надеялся найти! Давай продолжим нашу дискуссию, и либо ты отречешься от своих идей, либо я склонюсь перед тобой.

Вас устраивает ваше состояние?

ФИЛОСОФ: Давай вернемся к твоему намерению. Итак, ты хотел бы стать более оптимистичным и жизнерадостным человеком, таким, как А.?

ЮНОША: Но ты сказал, что это исключено. Полагаю, дела обстоят именно так. Я сказал об этом лишь для того, чтобы испытать тебя, а себя я знаю достаточно хорошо. Мне никогда не стать таким, как он.

ФИЛОСОФ: Почему бы и нет?

ЮНОША: Это очевидно. У нас разные натуры, или, как ты предпочитаешь говорить, разные характеры.

ФИЛОСОФ: Хм…

ЮНОША: К примеру, ты постоянно окружен книгами. Ты читаешь новую книгу и получаешь новые знания. В сущности, ты занимаешься накоплением знаний. Чем больше ты читаешь, тем обширнее твои познания. Ты находишь новые ценности, и тебе кажется, что они меняют тебя. Послушай, мне неприятно говорить об этом, но, сколько бы знаний ты ни приобрел, это не приведет к коренному изменению твоего характера или твоей личности. Если основа твоей личности изменится, то все твои знания станут бесполезными. Да, все приобретенные знания обрушатся на тебя, и ты не успеешь оглянуться, как вернешься туда, откуда начинал! То же самое относится к идеям Альфреда Адлера. Сколько бы я ни узнал о нем и о его трудах, эти факты не окажут никакого влияния на мою личность. Знание, существующее ради знания, в конце концов отправляется в мусорную корзину.

ФИЛОСОФ: Позволь задать один вопрос. Почему тебе хочется стать похожим на А.? Полагаю, ты хочешь быть другим человеком, будь то А. или кто-то еще. Но в чем заключается твоя цель?

ЮНОША: Ты снова о целях? Как я уже говорил, я просто восхищаюсь им и думаю, что был бы счастливее, если бы стал похожим на него.

ФИЛОСОФ: Ты думаешь, что был бы счастливее, если бы стал похожим на него. Это значит, что сейчас ты несчастен, верно?

ЮНОША: Что?..

ФИЛОСОФ: Прямо сейчас ты не можешь испытать настоящее счастье. Это потому, что ты не научился любить себя. Чтобы полюбить себя, ты хочешь возродиться другим человеком. Ты надеешься стать похожим на А. и отбрасываешь свою нынешнюю личность. Я прав?

ЮНОША: Думаю, да! Давай посмотрим правде в глаза: я ненавижу

себя. Я тут играю в старомодные философские беседы, как ни в чем не бывало, но на самом деле просто ненавижу себя.

ФИЛОСОФ: Ничего страшного. Если мы захотим поискать людей, которые нравятся самим себе, то едва ли найдем такого, кто гордо выпятит грудь и скажет: «Да, я себе нравлюсь!»

ЮНОША: А как насчет тебя? Ты нравишься самому себе?

ФИЛОСОФ: По меньшей мере, я не думаю, что мне захотелось бы стать другим человеком. Я принимаю себя, как есть.

ЮНОША: Как это понимать?

ФИЛОСОФ: Послушай, как бы сильно тебе ни хотелось стать А., ты не можешь заново родиться в его облике и с его характером. Ты – не он, и это нормально. Однако я не утверждаю, что просто замечательно «быть таким, как есть». Если ты чувствуешь себя несчастным, то ясно, что дела обстоят не лучшим образом. Тебе нужно просто двигаться вперед, шаг за шагом, и не останавливаться.

ЮНОША: Звучит довольно жестко, но я понимаю, что ты имеешь в виду. Мне ясно, что со мной «как есть» не все в порядке. Я должен двигаться вперед.

ФИЛОСОФ: Приведу еще одну цитату из Адлера: «Важно не то, с каким дарованием рождается человек, а то, как он им пользуется». Ты хочешь стать таким, как А. или кто-то еще, поскольку ты полностью сосредоточен на том, что тебе досталось от рождения. Вместо этого нужно сосредоточиться на том, как применить твои способности.

Несчастье – это то, что вы выбираете сами

ЮНОША: Бесполезно. Это необоснованное мнение.

ФИЛОСОФ: Почему?

ЮНОША: Разве не ясно? Некоторые люди рождаются богатыми, с прекрасными родителями, а другие рождаются бедными и с дурными родителями. Так устроен мир. Вообще-то я не хотел касаться этой темы, но в мире существует огромное неравенство, а различия между расами и национальностями так же глубоки, как и раньше. Естественно, люди сосредоточены на том, с чем они появились на свет. Все твои разговоры – научные теории. Ты игнорируешь реальный мир!

ФИЛОСОФ: Это ты игнорируешь действительность. Разве сосредоточенность на прошлом может изменить реальное положение вещей? Мы – не заменяемые механизмы. Мы нуждаемся не в замене, а в обновлении.

ЮНОША: Для меня замена и обновление – это одно и то же. Ты уклоняешься от главной темы. Послушай, существует такая вещь, как несчастье с самого рождения. Прежде всего ты должен признать это.

ФИЛОСОФ: Я не признаю этого.

ЮНОША: Почему?

ФИЛОСОФ: Например, прямо сейчас ты не можешь испытать подлинное счастье. Ты считаешь жизнь тяжким испытанием и даже хочешь заново родиться другим человеком. Но ты несчастен, потому что сам выбрал для себя «быть несчастным», а не потому что родился под несчастливой звездой.

ЮНОША: Я сам решил быть несчастным? Это неприемлемо!

ФИЛОСОФ: Здесь нет ничего необычного. Этот феномен повторяется со времен античной Греции. Приходилось ли тебе слышать фразу: «Никто не желает зла»? Это высказывание известно как парадокс Сократа.

ЮНОША: В мире достаточно людей, которые желают зла другим, не так ли? Разумеется, есть множество воров и убийц; не забывай также о политиках и чиновниках с их грязными махинациями. Наверное, труднее найти по-настоящему хорошего и честного человека, который никому не желает зла.

ФИЛОСОФ: Без сомнения, в мире существует множество злодеяний. Но никто, даже самый закоренелый преступник, не совершает преступлений исключительно из желания злодействовать. У каждого

преступника есть внутреннее оправдание для его преступления. К примеру, денежные разногласия могут привести человека к убийству своего ближнего. Для убийцы его поступок имеет оправдание, которое можно сформулировать как «совершение доброго дела». Разумеется, это не добро в нравственном понимании, но благо в смысле «выгоды для себя».

ЮНОША: Выгоды для себя?

ФИЛОСОФ: Греческое слово для обозначения добра (*agathon*) не несет нравственного содержания. Оно означает «благотворный». С другой стороны, греческое слово для обозначения зла (*kakon*) означает «неблаготворный». Наш мир полон несправедливостей и злодеяний, однако ни один человек не желает зла в чистейшем смысле этого слова, то есть «не блага».

ЮНОША: Какое отношение это имеет ко мне?

ФИЛОСОФ: На каком-то этапе своей жизни ты выбрал «быть несчастным». Это не потому, что ты родился в несчастливых обстоятельствах или оказался в несчастном положении. Просто ты рассудил, что «быть несчастным» будет благом для тебя.

ЮНОША: Почему? Зачем?

ФИЛОСОФ: Как ты это оправдываешь? Почему ты решил чувствовать себя несчастным? Я не знаю подробностей, поэтому не могу ответить конкретно. Возможно, дело прояснится после обсуждения.

ЮНОША: Ты пытаешься сделать из меня идиота. Думаешь, это сойдет за философию? Для меня это сплошная чушь.

Юноша невольно выпрямился и гневно посмотрел на философа. «Я выбрал несчастную жизнь, потом что счел это благом для себя? Что за абсурдное утверждение! Зачем он так долго возился со мной, чтобы в итоге высмеять меня? Что я сделал не так? Я опровергну его аргументы, чего бы это ни стоило. Я заставлю его преклониться передо мной». Лицо молодого человека раскраснелось от волнения.

Люди всегда предпочитают не меняться

ФИЛОСОФ: Садись. Судя по тому, как обстоят дела, вполне естественно, что наши взгляды противоречат друг другу. Сейчас я дам простое объяснение человеческой природы согласно психологии Адлера.

ЮНОША: Хорошо, но пожалуйста, покороче.

ФИЛОСОФ: Раньше ты утверждал, что характер или личность человека нельзя изменить. В психологии Адлера мы описываем личность и характер термином «жизненный стиль».

ЮНОША: Жизненный стиль?

ФИЛОСОФ: Да. Жизненный стиль – это совокупность предпочтений в мыслях и поступках.

ЮНОША: Объясни понятнее.

ФИЛОСОФ: Это то, каким человек видит мир и самого себя. Думай об этом как о концепции, которая сводит воедино наши поиски смысла в окружающем мире. В узком понимании жизненный стиль можно определить как склад личности, а в более широком – как мировоззрение человека и его взгляды на жизнь.

ЮНОША: Мировоззрение?

ФИЛОСОФ: Допустим, кто-то беспокоится о себе и говорит: «Я пессимист». Можно перефразировать это и сказать: «У меня пессимистическое мировоззрение». То есть проблема не в личности человека, а в его взглядах на мир. Кажется, что термин «личность» подразумевает определенную неизменность. Но если речь идет о мировоззрении, – что ж, его можно изменить.

ЮНОША: Хм… Звучит как-то невразумительно. Когда ты говоришь о жизненном стиле, то имеешь в виду «образ жизни»?

ФИЛОСОФ: Да, можно выразиться и так. Точнее, это «образ жизни, каким он должен быть». Вероятно, ты считаешь личность или характер постоянным свойством, никак не связанным с твоей волей. Но в психологии Адлера жизненный стиль – это нечто такое, что ты выбираешь сам.

ЮНОША: То есть, добровольно?

ФИЛОСОФ: Вот именно. Ты выбираешь свой жизненный стиль.

ЮНОША: Значит, я выбрал не только свое несчастье, но и свой замкнутый характер?

ФИЛОСОФ: Абсолютно верно.

ЮНОША: Ха! Теперь ты действительно перегнул палку. Когда я впервые осознал себя, у меня уже был такой характер и тип личности. У меня нет никаких воспоминаний о том, как я выбрал их. Но то же самое относится и к тебе, верно? Выбирать склад личности по своему усмотрению… Такое впечатление, что ты говоришь о роботах, а не о людях.

ФИЛОСОФ: Разумеется, твой первоначальный выбор, скорее всего, был неосознанным и связанным с внешними факторами, о которых ты упоминал: раса, национальность, культура и домашняя обстановка. Все это определенно оказывает влияние на выбор. Тем не менее именно ты выбрал такое представление о себе и мире.

ЮНОША: Не понимаю, о чем ты толкуешь. Как, ради всего святого, я мог выбрать это?

ФИЛОСОФ: С точки зрения психологии Адлера это происходит примерно в возрасте десяти лет.

ЮНОША: Ради продолжения дискуссии рискну предположить, что в десять лет я действительно выбрал этот жизненный стиль, или как он еще называется. Какое это имеет значение? Ты можешь называть это личностью, характером или жизненным стилем, но в результате я стал «таким, как есть». Положение вещей по сути не изменилось.

ФИЛОСОФ: Это не так. Если твой жизненный стиль – не врожденный, а выбранный самостоятельно, то можно сделать новый выбор.

ЮНОША: Теперь ты говоришь, что я могу выбирать снова и снова?

ФИЛОСОФ: Возможно, ты до сих пор не осознавал своего жизненного стиля и не имел понятия об этой концепции. Разумеется, никто не может выбирать свое рождение. Ты не решал, должен ли ты родиться в этой стране, в эту эпоху и от этих родителей. И все эти вещи действительно оказывают большое влияние. Вероятно, ты сталкиваешься с разочарованиями, смотришь на других людей и начинаешь думать: «Хотел бы я родиться в таких обстоятельствах». Но ты не можешь на этом остановиться. Проблема не в прошлом, а прямо здесь, в настоящем. Теперь ты знаешь о концепции жизненного стиля, и ответственность за то, что ты с этим сделаешь, лежит на тебе. Ты можешь остановиться на прежнем выборе, а можешь выбрать новый жизненный стиль.

ЮНОША: Как я смогу выбрать снова? Ты говоришь: «Все в твоей власти, так что бери быка за рога и немедленно выбирай новый жизненный стиль». Но я не могу измениться мгновенно!

ФИЛОСОФ: Нет, ты *можешь*. Люди способны меняться в любое время, независимо от обстановки. Ты не в силах измениться только потому,

что принял решение не делать этого.

ЮНОША: Поясни, что ты имеешь в виду.

ФИЛОСОФ: Люди постоянно выбирают свой жизненный стиль. Мы делаем это прямо сейчас, когда беседуем друг с другом. Ты называешь себя несчастным человеком. Ты говоришь, что хочешь измениться прямо в эту минуту. Ты даже заявляешь, что хочешь родиться заново другим человеком. Тогда почему же ты не меняешься? Потому что ты последовательно принимаешь решение не менять свой жизненный стиль.

ЮНОША: Разве ты не видишь, что это совершенно не логично? Я и впрямь хочу измениться; это мое искреннее желание. Тогда каким образом я принимаю решение не меняться?

ФИЛОСОФ: Несмотря на мелкие ограничения и неудобства, ты по-прежнему считаешь свой жизненный стиль самым практичным, и тебе проще оставить все как есть. Если ты остаешься в таком состоянии, жизненный опыт позволяет тебе привычно реагировать на происходящие события и предвидеть результаты твоих поступков. Можно сказать, что это похоже на управление старым, хорошо знакомым автомобилем. С другой стороны, если человек выбирает новый жизненный стиль, никто не может предсказать, что произойдет с его новой личностью, или быстро разобраться, как ему реагировать на события. Становится трудно заглядывать в будущее, и жизнь наполняется новыми тревогами. А вдруг она станет еще более несчастной и мучительной? Попросту говоря, люди склонны жаловаться на разные вещи, но проще и надежнее продолжать жить как раньше.

ЮНОША: Человек хочет измениться, но изменения пугают его?

ФИЛОСОФ: Когда мы пытаемся изменить свой жизненный стиль, наше мужество подвергается большому испытанию. Появляется беспокойство, связанное с переменами, и разочарование тем, что ты не меняешься. Я уверен, что ты выбрал последнее.

ЮНОША: Подожди… Ты только что сказал «мужество»?

ФИЛОСОФ: Да. Психология Адлера – это психология мужества. Вину за твое несчастное состояние нельзя возложить на твое прошлое или на твое окружение. Просто тебе не хватает мужества, чтобы стать счастливым.

Ваша жизнь решается здесь и сейчас

ЮНОША: Мужества быть счастливым, да?

ФИЛОСОФ: Тебе нужны дальнейшие объяснения?

ЮНОША: Нет, постой. Это все больше запутывается. Сначала ты называешь мир очень простым местом. Ты утверждаешь, что он лишь кажется мне сложным из-за моих субъективных взглядов. Ты говоришь, что жизнь выглядит сложной, потому что я сам все усложняю, и это мешает мне жить хорошо и счастливо. Потом – что нужно встать на позицию телеологии в противоположность фрейдистской этиологии, нужно отречься от психологических травм и не искать причин в прошлом. Ты уверяешь, что люди стремятся к достижению той или иной цели, а не руководствуются причинами или событиями из прошлого. Все верно?

ФИЛОСОФ: Да.

ЮНОША: Далее, в качестве главной предпосылки телеологии ты утверждаешь, что люди могут меняться и что они всегда сами выбирают свой жизненный стиль.

ФИЛОСОФ: Все верно.

ЮНОША: Значит, я не способен измениться, так как последовательно принимаю решение не меняться. Мне не хватает мужества выбрать новый жизненный стиль. Иными словами, мне не хватает мужества быть счастливым, поэтому я несчастен. Я что-то упустил?

ФИЛОСОФ: Нет.

ЮНОША: В таком случае у меня вопрос: какие реальные меры я должен предпринять? Что мне сделать для изменения своей жизни? Пока что ты этого не объяснил.

ФИЛОСОФ: Ты прав. Что тебе нужно сделать, так это принять решение отказаться от нынешнего жизненного стиля. К примеру, недавно ты говорил: «Если бы я только мог стать таким же, как А., то был бы счастлив». Пока ты живешь в царстве вероятностей и думаешь «если бы да кабы», то никогда не изменишься. Такие размышления – лишь предлог для того, чтобы не меняться.

ЮНОША: Предлог?

ФИЛОСОФ: Да. У меня есть молодой друг, который мечтает стать романистом, но так и не написал ни одной книги. По его словам, работа настолько поглощает его, что он никак не может найти время закончить свои произведения и выдвинуть их на литературные премии. Но в этом ли

заключается настоящая причина? Нет! На самом деле он оставляет себе возможность «я могу это сделать, если постараюсь» открытой и не прилагает особых усилий. Он не хочет, чтобы его творения подвергались критике, и определенно боится, что его литературное произведение окажется неудачным и его сочтут графоманом. Он хочет жить в царстве возможностей, где можно говорить, что ты написал бы шедевр, если бы располагал свободным временем или подходящими условиями. Через пять или десять лет он, наверное, выдумает другие предлоги вроде «я уже не молод» или «теперь мне нужно думать о семье».

ЮНОША: Я хорошо понимаю его чувства.

ФИЛОСОФ: Ему нужно лишь написать роман и выдвинуть на премию, а если рукопись отклонят, значит, так тому и быть. Если бы он сделал это, то мог бы вырасти как писатель или обнаружить, что ему лучше заниматься другими вещами. Так или иначе, он бы двигался вперед. Вот что значит изменить свой жизненный стиль. Он ни к чему не придет, если будет тянуть и откладывать.

ЮНОША: Возможно, он опасается, что его мечты будут разбиты.

ФИЛОСОФ: Остается лишь гадать об этом. Иметь простые задачи – вещи, которые нужно сделать, – и постоянно находить причины, из-за которых их нельзя осуществить, значит обречь себя на большие трудности, не так ли? Поэтому в случае моего друга, мечтающего стать литератором, вполне очевидно, что она сам усложняет себе жизнь и затрудняет путь к счастью.

ЮНОША: Но… это жестоко. Твоя философия слишком сурова!

ФИЛОСОФ: Да, это сильное лекарство.

ЮНОША: Сильное лекарство? Пожалуй, я согласен.

ФИЛОСОФ: Но если ты изменишь свой жизненный стиль – способ осмысления мира и самого себя, – то твое взаимодействие с окружающим миром и твое поведение тоже начнут меняться. Не забывай: все люди могут меняться. Тебе в твоем нынешнем состоянии придется изменить твой жизненный стиль. Это может показаться трудным, но на самом деле довольно просто.

ЮНОША: По твоим словам, психологических травм не существует, а окружающая обстановка не имеет значения. Это всего лишь ненужный багаж, и я сам виноват в своем несчастье, верно? Мне начинает казаться, что меня критикуют за все, что я пережил или совершил!

ФИЛОСОФ: Нет, я не критикую тебя. Адлеровская телеология скорее говорит нам: «Не имеет значения, что происходило в твоей жизни до настоящего времени; это не должно оказывать влияния на то, как ты

собираешься жить дальше». Она говорит, что именно ты определяешь свою жизнь здесь и сейчас.

ЮНОША: Моя жизнь решается здесь и сейчас?

ФИЛОСОФ: Да, потому что прошлого не существует.

ЮНОША: Хорошо. Тем не менее у меня нет стопроцентного согласия с твоей теорией. Есть много пунктов, в которых я не убежден и с которыми могу поспорить. В то же время твои теории достойны рассмотрения, и мне определенно хочется побольше узнать о психологии Адлера. Думаю, на сегодня достаточно, но надеюсь, ты не будешь возражать, если я снова приду на следующей неделе. Мне кажется, у меня голова лопнет, если не сделать перерыв.

ФИЛОСОФ: Разумеется, тебе нужно время, чтобы спокойно подумать обо всем. Я всегда здесь, поэтому можешь приходить, когда пожелаешь. Мне понравилась наша беседа, и я благодарю тебя. Скоро мы продолжим дискуссию.

ЮНОША: Отлично! И последнее, с твоего разрешения. Сегодняшняя дискуссия была долгой и временами очень напряженной; думаю, иногда я говорил довольно грубо. Мне хотелось бы извиниться за это.

ФИЛОСОФ: Не беспокойся. Тебе стоит почитать диалоги Платона: поведение и язык учеников Сократа иногда были удивительно развязными. Но таким и должен быть философский диалог.

Вторая ночь. Все проблемы заключены в межличностных отношениях

Молодой человек был верен своему слову; ровно через неделю он вернулся в кабинет философа. По правде говоря, он испытывал желание вернуться уже через два-три дня после первого визита. Он тщательно обдумал услышанное, и его сомнения превратились в уверенность. Если вкратце, то телеология, сосредоточенная на цели любого конкретного феномена, а не на его причине, была чистой софистикой, а существование психологической травмы не подвергалось сомнению. «Люди просто не могут забыть о прошлом и не в состоянии освободиться от него», – думал он.

Сегодня, решил юноша, он последовательно развенчает теории эксцентричного философа и раз и навсегда решит все вопросы.

Почему вы противны самому себе

ЮНОША: Итак, после нашего разговора я успокоился, сосредоточился и как следует обо всем подумал. Тем не менее должен сказать, что я по-прежнему не могу согласиться с твоими теориями.

ФИЛОСОФ: Вот как? И что ты находишь сомнительным?

ЮНОША: К примеру, на следующий день я признал, что противен самому себе. Что бы я ни делал, я не нахожу ничего, кроме недостатков, и не вижу причин, почему я должен начать нравиться себе. Хотя, разумеется, мне по-прежнему этого хочется. Ты объяснил, что все определяется целями, но какую цель я могу поставить в данном случае? Я хочу сказать, какое преимущество в том, что я противен самому себе? Не могу представить никакой выгоды от этого.

ФИЛОСОФ: Ясно. Тебе кажется, что у тебя нет сильных сторон, а есть только недостатки. Каким бы ни было фактическое положение вещей, ты так считаешь. Иными словами, у тебя крайне низкая самооценка. Поэтому возникают вопросы: почему ты чувствуешь себя таким никудышным человеком и почему придерживаешься такого низкого мнения о себе?

ЮНОША: Потому что это факт: у меня действительно нет сильных сторон.

ФИЛОСОФ: Ты заблуждаешься. Ты замечаешь только свои недостатки, потому что решил не нравиться самому себе. Для достижения этой цели ты закрываешь глаза на свои сильные стороны и сосредоточиваешься на недостатках. Сначала тебе нужно осознать это.

ЮНОША: Я решил не нравиться самому себе?

ФИЛОСОФ: Верно. Для тебя низкая самооценка – это достоинство.

ЮНОША: Почему? И зачем?

ФИЛОСОФ: Вероятно, ты сам должен разобраться в этом. Как ты думаешь, какие недостатки у тебя есть?

ЮНОША: Уверен, что ты уже их заметил. Прежде всего это мой склад личности. У меня нет уверенности в себе, и я пессимистично отношусь ко всему на свете. Думаю, я также слишком застенчив, поскольку беспокоюсь о том, каким меня видят другие люди, и постоянно испытываю к ним недоверие. Я не могу вести себя естественно; в моих словах и поступках всегда есть нечто театральное. И дело не только в моей личности – лицом и телом я тоже не могу гордиться.

ФИЛОСОФ: Какие чувства ты испытываешь, когда ты таким образом

перечисляешь свои недостатки?

ЮНОША: Я чувствую себя отвратительно! Разумеется, это очень неприятно. Уверен, никому не хочется иметь дело с таким ущербным человеком, как я. Если бы поблизости оказался кто-то такой же несчастный и жалкий, я бы тоже держался от него подальше.

ФИЛОСОФ: Понятно. Что ж, это решает дело.

ЮНОША: Что ты имеешь в виду?

ФИЛОСОФ: Тебе может быть трудно это понять на собственном примере, поэтому я обращусь к другому. Я пользуюсь этим случаем для простых консультаций. Несколько лет назад ко мне пришла одна студентка. Она сидела на том же стуле, что и ты сейчас. Причиной ее беспокойства был страх перед определенной физиологической реакцией. Она сказала, что всегда краснеет, когда оказывается в обществе, и готова на все, лишь бы избавиться от этого. Поэтому я спросил: «Если ты добьешься этого, чего тебе захочется?» И она призналась, что есть мужчина, который ей нравится. Она питала к нему тайные чувства, но была не готова раскрыть их. Когда ее страх прошел, она призналась в своем желании быть с ним.

ЮНОША: Хм! Типичный случай, с которым студентка обращается за психологической поддержкой. Ради того чтобы признаться в своих чувствах к мужчине, она должна избавиться от привычки краснеть в обществе.

ФИЛОСОФ: Полагаешь, что это все? У меня другое мнение. Почему она так боялась покраснеть? И почему ситуация не становилась лучше? Потому что она нуждалась в этом симптоме.

ЮНОША: Не пойму, в чем тут дело. Она просила тебя вылечить ее, не так ли?

ФИЛОСОФ: Как ты думаешь, что было для нее самым пугающим, чего ей хотелось избежать больше всего? Разумеется, страх, что мужчина ее отвергнет, что безответная любовь станет катастрофой для самого существования ее личности. Этот фактор часто присутствует в неразделенной любви у молодых людей. Но пока она боялась покраснеть, то думала: «Я не могу быть с ним, потому что боюсь покраснеть». Все бы закончилось, если бы она не нашла мужества признаться в своих чувствах и убедила бы себя, что он в любом случае отвергнет ее. И наконец, она могла жить со смутной надеждой: «Если бы я только избавилась от этого страха, тогда…».

ЮНОША: Хорошо. Итак, она выдумала собственный страх как оправдание неспособности признаться в своих чувствах. Или, возможно, как страховку на случай, если он отвергнет ее.

ФИЛОСОФ: Да, можно выразиться и так.

ЮНОША: Что ж, это интересная интерпретация. Но если бы так было на самом деле, то, значит, ей никак нельзя было помочь? Раз она одновременно нуждалась в своем страхе и страдала от этого, то ее трудностям не было конца.

ФИЛОСОФ: Я сказал ей: «Твой страх легко излечить». «Правда?» – спросила она. «Но я не избавлю тебя от него», – продолжал я. «Почему?» – требовательно спросила она. «Благодаря своему страху ты можешь примириться с неудовлетворенностью собой и с тем, что в жизни все не складывается, – объяснил я. – Все это вызвано твоим страхом». «Как это может быть?» – спросила она, и я ответил: «Если бы я избавил тебя от страха и твое положение бы никак не изменилось, то что бы ты сделала? Наверное, ты бы снова пришла ко мне и потребовала: «Верни мне мой страх!» А это уже было бы за пределами моих способностей».

ЮНОША: Хм…

ФИЛОСОФ: Ее история довольно обычна. Когда студенты готовятся к экзамену, то думают: «Если я сдам, наступят хорошие времена». Сотрудники компании думают: «Если меня повысят, все будет отлично». Но даже у тех, чьи желания исполняются, в большинстве случаев ничего не меняется в жизни.

ЮНОША: Это верно.

ФИЛОСОФ: Когда клиент просит избавить его от навязчивого страха, психолог не должен лечить симптомы. Если он это сделает, то лишь затруднит выздоровление. Таков практический подход психологии Адлера к подобным случаям.

ЮНОША: Но что конкретно ты делаешь? Ты спрашиваешь о причине беспокойства, а потом оставляешь все как есть?

ФИЛОСОФ: Эта студентка испытывала большую неуверенность в себе. Она очень боялась, что если все останется по-прежнему, то мужчина отвергнет ее, даже если она признается в своих чувствах. Когда это случится, ей будет больно и она совершенно разуверится в себе. Поэтому она создала внешние признаки своего страха. Сначала я должен был заставить ее принять себя «как есть», а потом набраться мужества и сделать шаг вперед. В адлеровской психологии это называется поощрением.

ЮНОША: Поощрением?

ФИЛОСОФ: Да. Я подробно объясню, в чем оно состоит, когда наша дискуссия продвинется немного дальше. Мы еще не достигли этой стадии.

ЮНОША: Хорошо, я согласен. Между тем я запомню этот термин. Так что случилось с девушкой?

ФИЛОСОФ: Она получила возможность завести подруг и проводить время с мужчиной, так что в конце концов именно он выразил желание быть с ней. Разумеется, после этого она больше не заглядывала ко мне. Не знаю, что стало с ее страхом краснеть при посторонних. Наверное, она утратила в нем необходимость.

ЮНОША: Да, он ей явно больше не понадобился.

ФИЛОСОФ: Верно. Теперь, помня об этой истории, давай подумаем о твоих проблемах. Ты говоришь, что сейчас замечаешь только свои недостатки, и маловероятно, что ты начнешь нравиться самому себе. Потом ты сказал: «Уверен, никому не хочется иметь дело с таким ущербным человеком, как я». Полагаю, ты уже понял, в чем дело. Почему ты презираешь себя? Почему ты сосредоточился на своих недостатках и не можешь понравиться самому себе? Потому что ты слишком боишься неприязни других людей и душевной боли в межличностных отношениях.

ЮНОША: Что ты имеешь в виду?

ФИЛОСОФ: Как и та девушка со своим страхом, которая на самом деле боялась оказаться отвергнутой, ты боишься быть отвернутым другими людьми. Ты боишься презрения, боишься отказа и глубоких душевных ран. Ты считаешь, что риск слишком велик, поэтому будет лучше, если ты вообще откажешься от доверительных отношений. Иными словами, твоя цель заключается в том, чтобы не пострадать от отношений с другими людьми.

ЮНОША: Но…

ФИЛОСОФ: …как реализовать эту цель? Есть простой способ. Просто найди свои недостатки, начни презирать себя и не вступай в доверительные отношения. Так ты сможешь запереться в собственной раковине, ни с кем не будешь общаться и даже получишь оправдание, когда другие будут пренебрежительно относиться к тебе. Тебя презирают за твои недостатки, а если бы было иначе, то тебя бы любили.

ЮНОША: Ха-ха! Теперь ты и впрямь поставил меня на место.

ФИЛОСОФ: Не увиливай. Быть «таким, как есть», вместе со всеми твоими недостатками – бесценное достоинство. Иными словами, тебе это выгодно.

ЮНОША: Ты уязвил меня, как настоящий садист. Ну хорошо, это правда: я боюсь. Я не хочу причинить себе боль в межличностных отношениях. Меня страшит мысль о чужом презрении. Это трудно признать, но ты прав.

ФИЛОСОФ: Признание – хорошая позиция. Но не забывай, что в общении с людьми практически невозможно избежать боли. Когда ты

вступишь в доверительные отношения, то в большей или меньшей степени будешь страдать сам и причинять боль другим. Адлер говорит: «Все, что можно сделать для избавления от любых проблем, – это остаться во вселенском одиночестве». Но человек не может так жить.

Все проблемы заключены в межличностных отношениях

ЮНОША: Минутку, я что-то не понял! «Все, что можно сделать для избавления от любых проблем, – это остаться во вселенском одиночестве»? Что ты имеешь в виду? Если бы ты жил в полном одиночестве, то разве не чувствовал бы себя одиноким?

ФИЛОСОФ: Да, но одиночество само по себе не делает тебя одиноким. Одиночество – это ощущение глубокого отчуждения и изоляции от общества. Нам нужны другие люди, чтобы мы могли чувствовать себя одинокими. Человек становится «индивидуумом» только в общественном контексте.

ЮНОША: То есть если бы ты существовал в полном одиночестве, то не был бы «индивидуумом» и не чувствовал себя одиноко, да?

ФИЛОСОФ: Полагаю, тогда не возникло бы самого понятия одиночества. Тебе не понадобился бы язык, а логика и здравый смысл оказались бы бесполезными. Но это невозможно. Даже если бы ты жил на необитаемом острове, твои мысли были бы обращены к кому-то далеко за океаном. Даже если ты проводишь ночи в одиночестве, то напрягаешь слух в надежде услышать чье-то дыхание. Пока существуют другие люди, существует и одиночество.

ЮНОША: Но тогда ты можешь перефразировать это высказывание, не так ли?

ФИЛОСОФ: Теоретически да. Адлер приходит к следующему заключению: «Все проблемы заключены в межличностных отношениях».

ЮНОША: Ты не мог бы повторить?

ФИЛОСОФ: Мы можем повторять это столько раз, сколько понадобится: все проблемы заключены в межличностных отношениях. Человеческое бытие по своей сути подразумевает существование других людей. В принципе невозможно жить в полной изоляции от других. Как ты указал, предпосылка «остаться во вселенском одиночестве» представляется необоснованной.

ЮНОША: Я имею в виду другое. Конечно, межличностные отношения – большая проблема, и я признаю это. Но утверждать, что все проблемы сводятся к отношениями между людьми, – значит впадать в другую крайность. Как насчет беспокойства оказаться лишенным нормальных отношений? Как насчет проблем с личными отношениями,

которые служат источником мучительных размышлений? Как насчет проблем, связанных с самим собой? Ты отрицаешь все это?

ФИЛОСОФ: Нет беспокойства, которое полностью сводится к одному человеку; так называемого внутреннего беспокойства не существует. Каждый раз, когда возникает беспокойство, в нем присутствуют тени других людей.

ЮНОША: Тем не менее ты философ. У людей есть более возвышенные и великие проблемы, чем межличностные отношения. Что такое счастье? Что такое свобода? В чем смысл жизни? Разве не эти темы изучают философы со времен Древней Греции? А ты говоришь, что все зависит от межличностных отношений? Извини, но это кажется низменным и прозаическим. Трудно поверить, что это слова философа.

ФИЛОСОФ: Тогда, судя по всему, нужны более конкретные объяснения.

ЮНОША: Да, пожалуйста! Если ты называешь себя философом, то должен глубоко объяснять вещи, иначе это не имеет смысла.

ФИЛОСОФ: Ты так боишься межличностных отношений, что презираешь самого себя. Ты избегаешь отношений с другими людьми, когда недолюбливаешь себя.

Эти утверждения потрясли молодого человека до глубины души. Неопровержимая истина этих слов, казалось, пробрала его до костей. Несмотря на это, он должен был найти четкое опровержение того, что все человеческие проблемы заключены в межличностных отношениях. Адлер опошлял человеческие проблемы. «Трудности, которые я испытываю, не могут быть настолько банальными!»

Комплекс неполноценности как оправдание

ЮНОША: Но можешь ли ты утверждать с уверенностью, что чувство неполноценности действительно представляет проблему в отношениях? Даже человек, которого в обществе считают успешным и который не обязан унижаться перед другими людьми, все равно испытывает некоторое ощущение своей неполноценности? Даже бизнесмен, который накопил огромное богатство, даже несравненная красавица, которой все завидуют, даже обладатель олимпийского золота – каждый из них страдает от неполноценности? Что *мне* думать об этом?

ФИЛОСОФ: Адлер признает, что каждый из нас испытывает чувство неполноценности. В нем нет ничего дурного.

ЮНОША: Тогда почему это происходит?

ФИЛОСОФ: Нужно понимать, что есть определенный порядок вещей. Во-первых, все люди рождаются беспомощными. Существует всеобщее желание избавиться от этого беспомощного состояния. Адлер называл это «стремлением к превосходству».

ЮНОША: Стремлением к превосходству?

ФИЛОСОФ: Ты можешь думать об этом как о «надежде на улучшение» или о «стремлении к идеальному состоянию». К примеру, малыш учится твердо стоять на ногах. У него есть всепоглощающее желание ходить и овладеть связной речью. Все научные достижения на протяжении человеческой истории связаны со «стремлением к превосходству».

ЮНОША: Хорошо. А дальше?

ФИЛОСОФ: Взаимное дополнение к этому – чувство неполноценности. Каждый, кто испытывает «желание стать лучше», находится в поисках превосходства. Он провозглашает определенные цели или идеалы и стремится к ним. Однако, если ему не удается осуществить свои идеалы, он втайне лелеет чувство неполноценности. К примеру, есть повара, которые, несмотря на свои находки и достижения, постоянно мучаются от сознания собственной неполноценности и думают «я до сих пор недостаточно велик» или «я должен поднять свое мастерство на следующий уровень» и так далее.

ЮНОША: Это правда.

ФИЛОСОФ: Адлер говорит, что стремление к превосходству и чувство неполноценности – это не расстройства, а стимуляторы нормального,

здорового развития и конкуренции. Если правильно пользоваться своим чувством неполноценности, оно может подстегнуть наше стремление бороться и развиваться.

ЮНОША: Чувство неполноценности в качестве стартовой площадки?

ФИЛОСОФ: Именно так. Человек старается избавиться от чувства неполноценности и двигаться дальше. Он никогда не удовлетворен текущей ситуацией: один шаг вперед – уже прогресс. Человек хочет стать счастливее. В этом контексте ощущение собственной неполноценности становится для него подспорьем. Но есть люди, которым не хватает мужества сделать очередной шаг и осознать тот факт, что положение вещей можно изменить реальными усилиями. Такие люди просто опускают руки и говорят «так или иначе, я недостаточно хорош для этого» или «я попытался, но у меня не было шансов».

ЮНОША: Да, это правда. Здесь нет сомнений: некоторые становятся пессимистами и говорят: «Так или иначе, я недостаточно хорош для этого». Вот что такое чувство собственной неполноценности.

ФИЛОСОФ: Это не просто чувство, а комплекс неполноценности.

ЮНОША: Комплекс? Чем он отличается от чувства?

ФИЛОСОФ: Будь осторожен. Люди часто путают комплексы с чувством неполноценности. Ты можешь услышать фразы вроде «у меня комплекс из-за прыщей» или «у него комплекс из-за плохого образования». Это совершенно неправильное использование термина. Слово «комплекс» в психологии обозначает аномальное психическое состояние, включающее сложную взаимосвязь представлений и эмоций и не имеющее ничего общего с чувством неполноценности. К примеру, существует фрейдистский Эдипов комплекс, используемый в контексте обсуждения аномальной привязанности ребенка к родителю противоположного пола.

ЮНОША: Да. Нюансы аномалии особенно сильны, когда речь идет о материнском комплексе и отцовском комплексе.

ФИЛОСОФ: Поэтому очень важно не путать «комплекс неполноценности» с «чувством неполноценности». Это отдельные понятия.

ЮНОША: В чем конкретно заключаются их различия?

ФИЛОСОФ: В самом чувстве неполноценности нет ничего особенно плохого. Теперь ты это понимаешь, верно? По словам Адлера, чувство неполноценности может быть спусковым механизмом для энергичных усилий и развития. К примеру, если человек испытывает чувство неполноценности из-за недостаточного образования и принимает решение: «Я отстаю от других, поэтому мне нужно трудиться упорнее всех остальных», это будет движение в правильном направлении. Со своей

стороны, комплекс неполноценности обозначает состояние, когда человек пользуется чувством неполноценности в качестве оправдания. К примеру, он думает: «Я недостаточно образован, поэтому не могу добиться успеха» или: «Я некрасивая, поэтому не могу выйти замуж». Когда кто-то настаивает на умозаключении «При ситуации А я не могу сделать Б» в повседневной жизни, это не вписывается в категорию чувства неполноценности. Это комплекс неполноценности.

ЮНОША: Нет, это логичная причинная взаимосвязь. Если ты плохо образован, это уменьшает твои шансы устроиться на работу или преуспеть в жизни. К тебе относятся с пренебрежением. Это вовсе не оправдание, а суровая правда, не так ли?

ФИЛОСОФ: Ты ошибаешься.

ЮНОША: В чем я ошибаюсь?

ФИЛОСОФ: То, что ты называешь причинной взаимосвязью, Адлер объясняет как «мнимую причину и следствие». Иными словами, ты убеждаешь себя в серьезной причинной взаимосвязи, которой на самом деле не существует. Однажды кто-то сказал мне: «Я никак не могу жениться, потому что мои родители развелись, когда я был ребенком». С точки зрения фрейдистской этиологии (причинное объяснение) развод родителей был для ребенка сильнейшей травмой, предопределившей его дальнейшие трудности со вступлением в брак. Но Адлер со своей телеологической концепцией (атрибуция цели) отвергает подобные аргументы как «мнимую причину и следствие».

ЮНОША: Однако это факт – хорошее образование упрощает путь к успеху. Я думал, ты лучше осведомлен в мирских делах.

ФИЛОСОФ: Настоящая проблема заключается в том, как человек контактирует с реальностью. Если ты думаешь: «Я плохо образован, поэтому не могу добиться успеха», то вместо: «Я могу преуспеть», ты начинаешь думать: «Я не хочу преуспеть».

ЮНОША: Я не хочу добиться успеха? Что это за логика?

ФИЛОСОФ: С одной стороны, ты боишься сделать хотя бы шаг вперед, а с другой – не хочешь предпринимать настоящих усилий. Ты так сильно не хочешь меняться, что готов пожертвовать нынешними удовольствиями и увлечениями. Иными словами, тебе не хватает *мужества* изменить свой жизненный стиль. Проще оставить все как есть, даже если у тебя есть жалобы или ограничения.

Хвастуны чувствуют себя неполноценными

ЮНОША: Может быть, но…

ФИЛОСОФ: Далее, ты лелеешь комплекс неполноценности в отношении образования и думаешь: «Я недостаточно образован, поэтому не могу добиться успеха». Тебе нужна другая формулировка: «Если я буду хорошо образован, то смогу добиться успеха».

ЮНОША: Хм, верно.

ФИЛОСОФ: Это другой аспект комплекса неполноценности. Те, кто руководствуется умозаключением: «При ситуации А я не могу сделать Б», подразумевают, что если бы не А, то они бы добились своей цели.

ЮНОША: Если бы не это, я бы тоже смог.

ФИЛОСОФ: Да. По словам Адлера, никто не может мириться с чувством неполноценности в течение долгого времени. Чувство неполноценности испытывают все, но это слишком тяжелое состояние, чтобы терпеть его вечно.

ЮНОША: Вот как? Что-то я совсем запутался.

ФИЛОСОФ: Хорошо, тогда давай по порядку. Когда человек испытывает чувство неполноценности, это значит, что в данный момент ему чего-то не хватает. Значит, дело в том…

ЮНОША: …чтобы восполнить эту недостающую часть, верно?

ФИЛОСОФ: Вот именно. Нужно восполнить нехватку. Лучший способ это сделать – энергичные усилия и личностное развитие. К примеру, можно посвятить себя учебе, постоянно тренироваться или прилежно выполнять свою работу. Однако люди, которым не хватает мужества это сделать, в конце концов обретают комплекс неполноценности. Опять-таки, это мысль: «Я недостаточно образован, поэтому не могу добиться успеха». Но она подразумевает твои способности, поскольку из нее следует: «Если я буду хорошо образован, то смогу добиться успеха». Эта «настоящая личность», которая сейчас скрыта за переживаниями по поводу образования, должна одержать верх.

ЮНОША: Нет, это не имеет смысла; то, что ты говоришь, выходит за рамки чувства неполноценности. На самом деле это больше похоже на хвастовство, не так ли?

ФИЛОСОФ: Действительно. Комплекс неполноценности также может развиться в другое, особое психическое состояние.

ЮНОША: Что это за состояние?

ФИЛОСОФ: Сомневаюсь, что тебе приходилось слышать о нем. Оно называется «комплексом превосходства».

ЮНОША: Комплекс *превосходства*?

ФИЛОСОФ: Допустим, человек страдает от сильного чувства неполноценности и, кроме того, ему не хватает мужества компенсировать это чувство энергичными усилиями и личностным развитием. При этом он не может выносить комплекс неполноценности с формулировкой «При ситуации А я не могу сделать Б». Он не готов примириться со своей «недееспособной личностью». Поэтому он рано или поздно пытается возместить этот ущерб и находит простой способ.

ЮНОША: Какой способ?

ФИЛОСОФ: Вести себя так, словно он лучше остальных, и предаваться вымышленному чувству превосходства.

ЮНОША: Вымышленному чувству превосходства?

ФИЛОСОФ: Хороший пример – «наделение авторитетом».

ЮНОША: Что это значит?

ФИЛОСОФ: Человек дает понять, что он находится в приятельских отношениях с влиятельной личностью (это может быть кто угодно, от заводилы в школьном классе до знаменитого актера). При этом он показывает, что считает себя особенным. Такое поведение, как хвастовство вымышленными знакомствами или чрезмерное увлечение модными брендами, – это разновидности «наделения авторитетом», а также, по всей видимости, аспекты комплекса превосходства. В каждом случае лучшим или особенным представляется не хвастун как таковой, а его связь с авторитетным брендом или человеком, которая придает ему общественный вес. Короче говоря, это вымышленное чувство превосходства.

ЮНОША: А в его основе находится сильное чувство неполноценности?

ФИЛОСОФ: Разумеется. Я не слишком разбираюсь в моде, но думаю, что у людей, которые носят кольца с рубинами и изумрудами на всех пальцах, есть проблемы с чувством неполноценности, а не с эстетическим чувством. Иными словами, это признаки комплекса превосходства.

ЮНОША: Понятно.

ФИЛОСОФ: Но те, кто возводит себя на пьедестал, пользуясь чужим авторитетом, по сути дела, руководствуются чужими ценностями и имитируют жизнь других людей. Это необходимо подчеркнуть.

ЮНОША: Значит, комплекс превосходства… Очень интересная психологическая концепция. Ты можешь привести другой пример?

ФИЛОСОФ: Допустим, человек любит хвастаться своими

достижениями. Он превозносит свою былую славу и постоянно вспоминает то время, когда его свет затмевал остальных. Возможно, ты знаешь таких людей. Все они обладают комплексом превосходства.

ЮНОША: Человек, который хвастается своими достижениями? Да, это высокомерное поведение, но он имеет право хвастаться, потому что у него есть заслуги. Ты не можешь называть это вымышленным чувством превосходства.

ФИЛОСОФ: Увы, ты ошибаешься. Те, кто много хвастается, на самом деле испытывают неуверенность в себе. Адлер четко указывает: «Хвастуны занимаются своим делом только из-за чувства неполноценности».

ЮНОША: Ты хочешь сказать, что хвастовство – это обратная сторона чувства неполноценности?

ФИЛОСОФ: Именно так. Если человек по-настоящему уверен в себе, ему нет нужды хвастаться. Хвастовство объясняется сильным чувством неполноценности. Человек испытывает потребность выставлять напоказ свое величие. Он боится, что если не будет этого делать, то никто не примет его «таким, как есть». Это настоящий комплекс превосходства.

ЮНОША: Из твоих слов следует, что хотя комплекс неполноценности и комплекс превосходства вроде бы находятся на разных полюсах, на самом деле они граничат друг с другом?

ФИЛОСОФ: Да, они явно связаны друг с другом. Я приведу последний пример, связанный с хвастовством. Речь идет о схеме поведения, которая порождает особое чувство превосходства, проявляемое из-за усиливающего чувства неполноценности. Проще говоря, это хвастовство своими неудачами и злоключениями.

ЮНОША: Хвастовство своими неудачами и злоключениями?

ФИЛОСОФ: Такой человек обычно начинает похваляться своим происхождением и воспитанием, а потом описывает разные злоключения, обрушившиеся на него. Если кто-то пытается утешить его или предложить какие-нибудь перемены, он отказывается от помощи и говорит: «Тебе не понять моих чувств».

ЮНОША: Да, такие люди встречаются, но…

ФИЛОСОФ: Такие люди пытаются представить себя «особенными» из-за пережитых злоключений и самим фактом своих неудач ставят себя выше остальных. К примеру, возьмем тот факт, что я коротышка. Предположим, ко мне подходит какой-то добросердечный человек и говорит: «Тут не о чем беспокоиться» или: «Это не имеет никакого отношения к человеческим ценностям». Если я отвергну сочувствие и скажу: «Думаешь, тебе понятно, что мне пришлось вытерпеть?», никто

больше не скажет мне ни слова. Уверен, все вокруг станут относиться ко мне, как котлу, который готов взорваться, и будут обращаться со мной очень осторожно – или, можно сказать, осмотрительно.

ЮНОША: Абсолютно верно.

ФИЛОСОФ: При этом мое положение возвышается над остальными и я становлюсь особенным. Довольно много людей стараются быть «особенными существами», используя такое поведение, когда они больны, страдают от душевной боли или разбитого сердца.

ЮНОША: Значит, они раскрывают свое чувство неполноценности и пользуются им как преимуществом?

ФИЛОСОФ: Да. Они пользуются своими злоключениями как преимуществом и пытаются с их помощью влиять на других людей. Заявляя о своих неудачах и о том, как много они вытерпели, они стремятся встревожить окружающих (к примеру, членов семьи и друзей), ограничить их возможности и манипулировать ими. Люди, о которых я говорил сначала, – те, кто запирается в своих комнатах, – часто предаются чувству превосходства, пользуясь своими неудачами как преимуществом. Даже Адлер указал, что «в нашей культуре слабость может быть весьма сильной и могущественной».

ЮНОША: Выходит, слабость – это мощная сила?

ФИЛОСОФ: По словам Адлера: «По сути дела, если мы спросим себя, кто стал сильнейшей личностью в нашей культуре, то логичным ответом будет – «маленький ребенок». Ребенок правит безраздельно». Ребенок управляет взрослыми с помощью своей слабости. Из-за этой слабости никто не может управлять им.

ЮНОША: Никогда не встречался с подобным мнением.

ФИЛОСОФ: Разумеется, в словах уязвленного человека – «Тебе не понять моих чувств» – есть доля истины. Никто не способен полностью понять чувств страдающего человека. Но пока он продолжает пользоваться своими злоключениями и страданиями как преимуществом, чтобы чувствовать себя «особенным», он всегда будет испытывать потребность в неудачах.

Юноша и философ обсудили целый ряд спорных предметов: чувство неполноценности, комплекс неполноценности и комплекс превосходства. Несмотря на четкие определения этих психологических концепций, их подлинные значения сильно отличались от тех, что воображал молодой человек. Кое-что до сих пор казалось ему неправильным. «Что в этом мне так трудно принять? Должно быть, это вступительная часть, или предпосылка, которая вызывает сомнения». Юноша собрался с духом и

заговорил.

Жизнь – это не соревнование

ЮНОША: Пожалуй, мне до сих пор многое неясно.

ФИЛОСОФ: Спрашивай о чем угодно.

ЮНОША: Адлер признает, что стремление к превосходству – попытка возвыситься над остальными – это универсальное желание, не так ли? С другой стороны, он недвусмысленно предостерегает от чрезмерного чувства неполноценности или превосходства. Это было бы нетрудно понять, если бы он отвергал стремление к превосходству, и тогда я мог бы согласиться с ним. Как разрешить это противоречие?

ФИЛОСОФ: Представь это следующим образом. Когда мы говорим о стремлении к превосходству, есть тенденция толковать это как желание возвыситься над другими людьми, забраться повыше, даже если при этом приходится кого-то сбрасывать вниз. Это общеизвестное представление о лестнице к успеху, когда нужно расталкивать окружающих со своего пути, чтобы добраться до вершины. Разумеется, Адлер не поддерживает такую точку зрения. Скорее он говорит, что на ровном игровом поле есть люди, которые движутся вперед, и другие люди, которые тоже продвигаются следом за ними. Это важный образ, о котором следует помнить. Хотя пройденное расстояние и скорость ходьбы различаются, на ровном поле все находятся в равных условиях. Стремление к превосходству – это склад ума, способствующий личному продвижению вперед, а не разновидность соревнования, которое требует возвыситься над остальными.

ЮНОША: Значит, жизнь – это не соревнование?

ФИЛОСОФ: Вот именно. Достаточно просто двигаться вперед, не соревнуясь ни с кем. И разумеется, нет нужды сравнивать себя с другими.

ЮНОША: Нет, это невозможно. Как бы то ни было, мы всегда сравниваем себя с другими людьми. Ведь именно это и становится причиной чувства неполноценности, не так ли?

ФИЛОСОФ: Здоровое чувство неполноценности происходит не от сравнения себя с другими людьми, а от сравнения себя с тем идеалом, к которому ты стремишься.

ЮНОША: Но…

ФИЛОСОФ: Послушай, все мы разные. Пол, возраст, знания, опыт, внешность… не существует двух совершенно одинаковых людей. Давай позитивно отнесемся к тому, что другие люди отличаются от нас. И, хотя мы не одинаковые, в то же время мы равны между собой.

ЮНОША: Не одинаковые, но равны между собой?

ФИЛОСОФ: Совершенно верно. Все люди разные, но не надо смешивать это с разницей между хорошим и плохим или между высшим и низшим. Как бы мы ни отличались друг от друга, мы равны между собой.

ЮНОША: Никаких рангов и категорий? Наверное, это так с идеалистической точки зрения. Но разве мы не пытаемся вести откровенную дискуссию о реальном мире? Ты действительно хочешь сказать, что взрослый человек и ребенок, который сражается с правилами арифметики, равны между собой?

ФИЛОСОФ: В контексте знаний и опыта, а также объема ответственности, различия неизбежны. Ребенок может не уметь правильно завязывать шнурки, или решать сложные математические уравнения, или принимать на себя такую же ответственность, как взрослый человек, когда возникают проблемы. Однако эти вещи не имеют никакого отношения к человеческим ценностям. Мой ответ остается неизменным: люди не одинаковы, но равны между собой.

ЮНОША: Выходит, к ребенку нужно относиться так же, как ко взрослому человеку?

ФИЛОСОФ: Нет. Вместо того чтобы относиться к ребенку как ко взрослому человеку, нужно относиться к ним обоим как к человеческим существам. Нужно быть искренним с ребенком, как и с любым другим человеком.

ЮНОША: Давай изменим вопрос. Все люди равны между собой и находятся на ровном игровом поле. Однако на самом деле там есть неравенство, не так ли? Те, кто вырывается вперед, превосходят остальных, а те, кто идет позади, уступают им по всем статьям. Значит, мы снова сталкиваемся с проблемой превосходства и неполноценности?

ФИЛОСОФ: Нет, это не так. Не имеет значения, если кто-то пытается идти впереди остальных или же идет следом. Имеет значение то обстоятельство, что мы движемся по ровному полю без вертикальной оси. Мы продвигаемся вперед не для состязания с другими. Мы делаем это для того, чтобы самим стать лучше.

ЮНОША: А ты освободился от любого соперничества?

ФИЛОСОФ: Разумеется. Я не думаю о достижении высокого статуса или почестей и веду жизнь философа и наблюдателя, никак не связанного с мировой конкуренцией.

ЮНОША: Означает ли это, что ты вышел из соревнования и таким образом признал свое поражение?

ФИЛОСОФ: Нет. Я отстранился от тех мест, где все мысли заняты

выигрышем или проигрышем. Когда человек пытается быть самим собой, соперничество неизбежно становится препятствием к этому.

ЮНОША: Так не пойдет! Это аргумент усталого пожилого человека. Молодым людям вроде меня приходится работать на полную катушку, чтобы выдержать напряженную конкуренцию. Я не могу превзойти себя, если рядом нет соперника, бегущего по соседней дорожке. Что плохого в конкурентных отношениях?

ФИЛОСОФ: Если бы твой соперник был человеком, которого ты можешь считать другом, возможно, это бы привело к самосовершенствованию. Но в большинстве случаев соперник тебе не друг.

ЮНОША: И что из этого следует?

Вы единственный, кого волнует ваша внешность

ФИЛОСОФ: Давай устраним кое-какие недоработки. Вначале ты выражал недовольство определением Адлера, что все проблемы порождены межличностными отношениями. Это легло в основу нашей дискуссии о чувстве неполноценности.

ЮНОША: Да, это верно. Разговор о чувстве неполноценности был очень напряженным, и я почти забыл об этом моменте. Почему ты возвращаешься к нему?

ФИЛОСОФ: Потому что он связан с темой соперничества. Если соперничество занимает центральное место в системе межличностных отношений того или иного человека, то он не может избежать неудач или проблем в отношениях.

ЮНОША: Почему?

ФИЛОСОФ: Потому что в конце состязания всегда есть победители и проигравшие.

ЮНОША: И это замечательно!

ФИЛОСОФ: Тогда подумай, к чему могло бы привести твое конкурентное мышление в отношениях с окружающими людьми. У тебя не было бы иного выбора, кроме осознания победы или поражения. Мистер А. поступил в знаменитый университет, мистер Б. получил работу в крупной компании, а мистер В. сошелся с настоящей красавицей. Ты сравниваешь себя с ними и думаешь: «Вот и все, чего я добился».

ЮНОША: Звучит весьма конкретно.

ФИЛОСОФ: Когда человек мыслит в терминах конкуренции, победы или поражения, то неизбежно возникает чувство неполноценности. Он постоянно сравнивает себя с другими и думает: «Я одержал верх над ним» или «Я безнадежно проиграл ему». Комплекс неполноценности и комплекс превосходства – продолжение этого образа мыслей. Как при этом ты воспринимаешь других людей?

ЮНОША: Не знаю… наверное, как соперников?

ФИЛОСОФ: Не просто как соперников. Прежде чем тебе это станет ясно, ты начнешь воспринимать всех остальных людей как своих врагов.

ЮНОША: Как моих врагов?

ФИЛОСОФ: Ты начинаешь думать, что люди всегда смотрят на тебя сверху вниз и презрительно относятся к тебе. Ты начинаешь считать их врагами, которых нельзя недооценивать – они устраивают засады на твоем

пути и готовы напасть на тебя по любому поводу или нанести удар в спину. Короче говоря, мир становится ужасным местом.

ЮНОША: Враги, которых нельзя недооценивать… Это мои соперники?

ФИЛОСОФ: Вот что так страшно в соперничестве. Даже если ты не проигрываешь, даже если ты каждый раз побеждаешь, то все равно участвуешь в конкурентной борьбе и у тебя нет ни минуты покоя. Тебе не хочется стать неудачником, поэтому ты чувствуешь себя обязанным побеждать любой ценой. Ты не доверяешь другим. Вот почему так много людей не могут чувствовать себя по-настоящему счастливыми, когда строят карьеру или достигают успеха в обществе: они живут в постоянной борьбе. Мир для них – это опасное место, кишащее врагами.

ЮНОША: Полагаю, что так, но…

ФИЛОСОФ: …но правда ли, что другие люди постоянно наблюдают за тобой? Действительно ли они выслеживают тебя и ждут подходящего момента для атаки? Это крайне маловероятно. Когда мой молодой друг был подростком, он проводил много времени перед зеркалом, укладывая волосы. И однажды, когда он делал это, его бабушка сказала: «Ты единственный, кого волнует твоя внешность». Сейчас он говорит, что после этого его жизнь стала немного проще.

ЮНОША: Это выпад в мою сторону, не так ли? Да, порой я действительно рассматриваю окружающих людей как врагов. Я постоянно опасаюсь нападок и критических стрел, которые в любой момент могут быть выпущены в мою сторону. Мне всегда кажется, что люди наблюдают за мной и жестко судят мои поступки. Пожалуй, будет справедливо сказать, что это защитная реакция. На самом деле люди не обращают на меня внимания. Даже если я пройдусь по улице на руках, они этого не заметят! Значит, ты считаешь, что я сам выбрал чувство неполноценности и сделал это с какой-то целью? Для меня в этом нет смысла.

ФИЛОСОФ: Почему?

ЮНОША: Мой брат на три года старше меня. Он вписывается в классический образ старшего брата: всегда слушает родителей, добивается превосходных результатов в учебе и в спорте – одним словом, воплощенная прилежность. С раннего детства я постоянно сравнивал себя с ним. Он был старше, сильнее и умнее, и я ни в чем не мог превзойти его. Наших родителей вообще не волновало это обстоятельство, и они не оказывали мне никакой поддержки. Что бы я ни делал, ко мне относились как к ребенку; меня отчитывали при любой возможности и вечно советовали придержать язык. Поэтому я научился скрывать свои чувства. Всю жизнь я

жил с сознанием собственной неполноценности, и у меня не было иного выбора, кроме осознания соперничества между мною и братом!

ФИЛОСОФ: Понятно.

ЮНОША: Иногда я думаю о себе как о тыкве-горлянке, получавшей недостаточно солнечного света. Вполне естественно, что я исковеркан чувством неполноценности. Если есть человек, который смог вырасти здоровым оптимистом в таких обстоятельствах, я был бы счастлив познакомиться с ним!

ФИЛОСОФ: Это я понимаю. Мне действительно понятны твои чувства. Теперь давай рассмотрим «соперничество» в контексте твоих отношений с братом. Если бы ты не мыслил в категориях соперничества по отношению к брату и другим людям, то как бы ты смотрел на них?

ЮНОША: Ну… мой брат – это мой брат, а остальные – другое дело.

ФИЛОСОФ: Нет, другие люди должны стать твоими товарищами.

ЮНОША: Товарищами?

ФИЛОСОФ: До этого ты сказал: «Я не могу всем сердцем радоваться счастью других людей». Ты рассматриваешь межличностные отношения как соперничество; ты воспринимаешь счастье других людей как свое поражение, поэтому не можешь радоваться ему. Но когда человек избавляется от схемы соперничества, необходимость превзойти других исчезает. Он также освобождается от страха неудачи, может всем сердцем радоваться за других людей и активно способствовать их счастью. Человек, который всегда готов помочь ближнему в трудную минуту, – это человек, которого ты по праву можешь называть товарищем.

ЮНОША: Хм.

ФИЛОСОФ: Теперь мы подошли к важному моменту. Когда ты по-настоящему почувствуешь, что «люди – мои товарищи», твой взгляд на мир совершенно изменится. Ты больше не будешь считать этот мир опасным местом или мучиться ненужными сомнениями; мир станет для тебя приятным и безопасным. Твои проблемы в отношениях с людьми значительно сократятся.

ЮНОША: Какой ты счастливый человек! Но знаешь, это похоже на рассуждения подсолнуха, который ежедневно наслаждается солнечным светом и обильно орошается дождем. Тыква-горлянка, выросшая в глубокой тени, живет гораздо хуже!

ФИЛОСОФ: Ты снова возвращаешься к этиологии.

ЮНОША: Ну да, разумеется!

Воспитанный строгими родителями, молодой человек пребывал в угнетенном состоянии и с детства сравнивал себя со старшим братом. К его

мнению никогда не прислушивались и часто называли его бледным подобием брата. Он не смог завести друзей даже в школе и проводил все свободное время в библиотеке, которая стала его единственным прибежищем. Юноша, чьи ранние годы прошли в такой обстановке, стал естественным приверженцем этиологии. Если бы его воспитывали другие родители, если бы у него не было старшего брата и если бы он посещал другую школу, то его жизнь была бы более радостной. Молодой человек старался как можно хладнокровнее относиться к дискуссии с философом, но накопленные за много лет чувства прорвались наружу.

От борьбы характеров до жажды реванша

ЮНОША: Все эти разговоры о телеологии и прочих вещах – чистая софистика, а психологические травмы определенно существуют. Люди не могут освободиться от своего прошлого. Но, конечно, ты и сам это понимаешь. Мы не можем вернуться в прошлое на машине времени. Пока оно существует, мы живем в его контексте и с воспоминаниями о нем. Делать вид, что прошлого не существует, – то же самое, что отрицать свою предыдущую жизнь. Ты полагаешь, я сам выбрал такой безответственный образ жизни?

ФИЛОСОФ: Да, нельзя вернуться в прошлое на машине времени или перевести часы назад. Но какой смысл человек придает прошлым событиям? Это задача, которую ты должен решить сейчас.

ЮНОША: Хорошо, давай поговорим о «сейчас». В прошлый раз ты сказал, что люди выдумывают свой гнев, так? Это телеологическая позиция, и я не могу принять ее. К примеру, как ты объяснишь случаи гнева, направленного против общества или правительства? Ты будешь утверждать, что эти чувства тоже сфабрикованы для продвижения своих мнений?

ФИЛОСОФ: Конечно, иногда я испытываю возмущение, связанное с общественными проблемами. Но я бы сказал, что, по сравнению с внезапными вспышками эмоций, это мое возмущение основано на логике. Есть разница между личным гневом (обидой на общество) и возмущением общественной несправедливостью и противоречиями. Личный гнев быстро затихает, а справедливое возмущение долговечно. Гнев как выражение личной обиды – не что иное, как инструмент подчинения.

ЮНОША: Ты хочешь сказать, что это разные вещи?

ФИЛОСОФ: Совершенно разные, потому что справедливое возмущение выходит за рамки личных интересов.

ЮНОША: Тогда я спрошу о личных обидах. Ведь даже ты иногда сердишься – например, когда кто-то оскорбляет тебя без причины?

ФИЛОСОФ: Нет, я не обижаюсь.

ЮНОША: Полно, будь искренним!

ФИЛОСОФ: Если кто-то оскорбляет меня в лицо, я думаю о скрытой цели этого человека. Даже если ты испытываешь настоящий гнев из-за слов или поведения другого, учитывай, что он вовлекает тебя в борьбу характеров.

ЮНОША: В борьбу характеров?

ФИЛОСОФ: Допустим, ребенок испытывает терпение взрослого человека разными выходками и проказами. Часто это делается с целью привлечь внимание и прекращается, когда взрослый человек начинает по-настоящему сердиться. Но если даже после этого ребенок не прекращает вести себя подобным образом, то он собирается вступить в схватку.

ЮНОША: Зачем ему это?

ФИЛОСОФ: Он хочет одержать верх и тем самым доказать свою силу.

ЮНОША: Что-то не пойму. Ты можешь привести конкретные примеры?

ФИЛОСОФ: Давай предположим, что вы с другом обсуждаете текущую политическую ситуацию. Вскоре обсуждение перерастает в горячую дискуссию и никто из вас не хочет примириться с расхождением во мнениях, пока спор не доходит до личных нападок вроде «ты дурак, из-за таких людей наша страна никогда не изменится».

ЮНОША: Если бы кто-то обратился ко мне с такими словами, я не стал бы это терпеть.

ФИЛОСОФ: В данном случае – в чем цель твоего оппонента? Только в обсуждении политики? Ничего подобного. Он считает твое поведение невыносимым и критикует и провоцирует тебя, чтобы победить в борьбе характеров. Если на этом этапе ты рассердишься, то для него настанет долгожданный момент, когда ваши отношения превратятся в ожесточенную схватку. Как бы тебя ни провоцировали, ты не должен поддаваться.

ЮНОША: Зачем уклоняться от схватки? Если кто-то бросает тебе вызов, нужно принять его. Если он провоцирует тебя, ты можешь расквасить ему нос – разумеется, на словах.

ФИЛОСОФ: Допустим, ты одерживаешь верх в перепалке. Тогда твой оппонент, который хотел разбить тебя в пух и прах, гордо отступает. Но борьба характеров на этом не заканчивается. Проиграв в споре, он переходит к следующему этапу.

ЮНОША: К следующему этапу?

ФИЛОСОФ: Да. Это этап возмездия. Хотя он временно отступил, но будет жаждать реванша в другом месте и в иной форме. Рано или поздно его возмездие настигнет тебя.

ЮНОША: Каким образом? Приведи наглядный пример.

ФИЛОСОФ: Ребенок, которого угнетают родители, прибегает к возмездию в форме бунта. Он перестает ходит в школу. Он режет себе запястья или совершает другое членовредительство. В фрейдистской этиологии это рассматривается как обычная связь между причиной и

следствием: родители жестоко обращались с ребенком, поэтому он вырос таким. Это все равно что сказать: если не поливать растение, оно завянет. Такую интерпретацию легко понять, но адлеровская телеология не закрывает глаза на скрытую цель. Можно сказать, что ребенок мстит своим родителям. Если он бунтует и прекращает ходить в школу, режет себе запястья и совершает другие подобные вещи, родители сильно расстраиваются. Они начинают паниковать и тревожиться за него. Ребенок понимает, что это неизбежно произойдет, потому и ведет себя таким образом. Он реализует свою цель (возмездие родителям), а не руководствуется причинами из прошлого (домашняя обстановка).

ЮНОША: Он ведет себя строптиво, чтобы расстроить родителей?

ФИЛОСОФ: Совершенно верно. Наверняка многие люди теряются, когда видят ребенка, который режет себе руки. Они думают: «Почему он так поступает?» Но попробуй представить, что чувствуют окружающие – к примеру, родители, – когда видят такое поведение. Если ты это сделаешь, то цель, стоящая за поведением ребенка, станет очевидной.

ЮНОША: То есть – возмездие?

ФИЛОСОФ: Да. И когда межличностные отношения переходят в фазу возмездия, то обеим сторонам почти невозможно найти выход из положения. Если ты хочешь предотвратить это, никогда не поддавайся на попытки вовлечь себя в борьбу характеров.

Признание ошибки – это не поражение

ЮНОША: Ладно, тогда что делать, когда подвергаешься личным нападкам? Просто улыбаться и терпеть?

ФИЛОСОФ: Нет, мысль о «терпении» доказывает, что ты по-прежнему вовлечен в борьбу характеров. Когда ты чувствуешь, что с тобой не просто хотят поспорить, а провоцируют вступить в борьбу характеров, нужно поскорее выйти из конфликта. Не реагировать на действия оппонента – это единственное, что можно сделать.

ЮНОША: Разве так просто не реагировать на провокацию? По твоим словам, нужно справиться с гневом?

ФИЛОСОФ: Когда ты держишь свой гнев под контролем, то «терпишь это», не так ли? Вместо этого давай научимся решать вопросы без участия гнева. В конце концов, гнев – это инструмент, средство для достижения цели.

ЮНОША: Это трудная задача.

ФИЛОСОФ: В первую очередь я хочу, чтобы ты понял, что гнев – разновидность общения, но общение вполне возможно и без него. Мы можем выразить свои мысли и намерения в понятной форме без всякой необходимости выражать гнев. Если ты усвоишь это на собственном опыте, то гнев пройдет сам собой.

ЮНОША: Но если против тебя выдвигают ложные обвинения или делают оскорбительные замечания? Даже тогда я не должен сердиться?

ФИЛОСОФ: Ты еще не понял. Дело не в том, что ты не должен сердиться, а в том, что нет необходимости полагаться на такой инструмент, как гнев. У раздражительных людей вовсе не обязательно взрывной темперамент; просто они не знают других эффективных средств общения, кроме гнева. Вот почему люди говорят «я вышел из себя» или «он пришел в ярость». Мы полагаемся на свой гнев и пользуемся им вместо аргументов.

ЮНОША: Другие эффективные средства общения, кроме гнева…

ФИЛОСОФ: У нас есть язык. Мы можем общаться, используя слова. Нужно верить в силу устного слова и в язык логики.

ЮНОША: Безусловно, если бы я не верил в это, то мы не могли бы вести диалог.

ФИЛОСОФ: И еще кое-что о борьбе характеров. В любом случае, как бы ты ни был уверен в своей правоте, постарайся не критиковать оппонента на этой основе. Это ловушка, в которую попадаются многие

люди.

ЮНОША: Почему?

ФИЛОСОФ: В тот момент, когда человек убеждает себя: «я прав», он уже вступает в борьбу характеров.

ЮНОША: Только потому, что он в своей правоте? Нет, это уж слишком!

ФИЛОСОФ: Если я прав, то мой оппонент не прав. В этот момент фокус дискуссии переходит от «корректности утверждений» к «проблеме в личных отношениях». Иными словами, убежденность в своей правоте приводит к выводу о том, что оппонент не прав; это превращается в состязание, и в конце концов ты внушаешь себе, что должен победить. Мы опять возвращаемся к борьбе характеров.

ЮНОША: Хм.

ФИЛОСОФ: В первую очередь справедливость утверждений не имеет ничего общего с победой или поражением. Если ты считаешь себя правым независимо от мнения других людей, дискуссия должна быть закрыта. Однако многие поспешно вступают в борьбу характеров и пытаются подчинить других своему мнению. Они ставят знак равенства между признанием ошибки и признанием поражения.

ЮНОША: Да, это определенно так.

ФИЛОСОФ: Если человек мыслит в терминах «победы и поражения» и не в состоянии признать свою ошибку, то он выбирает неверный путь. Признание ошибок, извинения и выход из борьбы характеров – все это не означает поражения. Стремление к превосходству – не та цель, которую можно осуществить в соперничестве с другими людьми.

ЮНОША: Значит, когда зацикливаешься на «победах и поражениях», то утрачиваешь способность делать правильный выбор?

ФИЛОСОФ: Да. Это затуманивает твой рассудок, и ты можешь видеть только грядущую победу или поражение. Тогда ты выбираешь неверный путь. Только если мы снимаем шоры соперничества и отказываемся рассматривать дискуссию в контексте побед и поражений, то начинаем исправляться и меняться к лучшему.

Преодоление жизненных задач

ЮНОША: Хорошо, но остается одна нестыковка. Дело в твоей формулировке: «Все проблемы – это проблемы межличностных отношений». Я могу понять, что чувство неполноценности создает проблемы в отношениях с людьми. И я считаю логичной мысль, что жизнь – это не соревнование. Я не могу рассматривать других людей как своих товарищей и где-то в глубине души считаю их врагами. Это еще одна проблема. Но меня озадачивает: почему Адлер придает такое значение межличностным отношениям? Почему он доходит до того, что связывает с ними любые проблемы?

ФИЛОСОФ: Вопрос межличностных отношений настолько важен, что, как бы подробно его ни освещали, этого всегда недостаточно. Недавно я сказал: «Тебе не хватает мужества, чтобы стать счастливым». Ты это помнишь, верно?

ЮНОША: Я при всем желании не смог бы забыть об этом.

ФИЛОСОФ: Итак, почему ты рассматриваешь других людей как врагов и не можешь думать о них как о своих товарищах? Потому, что ты утратил мужество и прячешься от своих «жизненных задач».

ЮНОША: От моих жизненных задач?

ФИЛОСОФ: Да, и это очень важный момент. В системе Адлера четкие цели определяют нашу психологию и наше поведение.

ЮНОША: Какие цели?

ФИЛОСОФ: Во-первых, существует две цели для поведения: полагаться на собственные силы (быть самостоятельным) и жить в гармонии с обществом. Затем следуют цели для психологии, которая подкрепляет такое поведение. Это осознание того, что «у меня есть способности», и понимание: «люди – мои товарищи».

ЮНОША: Минутку, я записываю… Итак, есть две цели для поведения: полагаться на собственные силы и жить в гармонии с обществом. И две цели для психологии, которая подкрепляет такое поведение. Это осознание того, что «у меня есть способности», и понимание того, что «люди – мои товарищи»… Хорошо, я вижу, это ключевая тема: быть самостоятельным человеком и жить в гармонии с обществом. Похоже, это увязано со всем, что мы обсуждали до сих пор.

ФИЛОСОФ: И эти цели могут быть достигнуты преодолением того, что Адлер называет «жизненными задачами».

ЮНОША: Тогда что такое жизненные задачи?

ФИЛОСОФ: Давай рассмотрим понятие «жизнь», начиная с детства. В детстве мы находимся под защитой родителей и не нуждаемся в работе. Но в конце концов наступает время самостоятельности. Нельзя вечно зависеть от родителей, и, разумеется, человек должен быть самостоятельным в умственном и общественном смысле. Кроме того, необходимо заниматься каким-то делом, которое не ограничивается узким определением вроде «работы в такой-то компании». Далее, в процессе взросления человек завязывает разнообразные дружеские отношения. Он может кого-то полюбить, и это часто заканчивается браком. Тогда он вступает в супружеские отношения, а если рождаются дети, то появляются отношения между родителями и ребенком. Адлер выделял три категории межличностных связей, возникающие в ходе этих процессов. Он называл их «рабочими задачами», «задачами дружбы» и «задачами любви». Все вместе называется «жизненными задачами».

ЮНОША: Эти задачи становятся обязательствами человека как члена общества? Вроде работы и уплаты налогов?

ФИЛОСОФ: Нет. О них нужно думать в контексте межличностных отношений. Адлер иногда пользовался термином «три социальные скрепы», чтобы подчеркнуть их важность.

ЮНОША: Нельзя ли поконкретнее?

ФИЛОСОФ: Давай сначала рассмотрим рабочие задачи. Независимо от вида деятельности, нет такой работы, которую можно выполнить исключительно в одиночку. К примеру, я сижу в своем кабинете и пишу тексты для будущей книги. Это совершенно автономная работа, и никто не может выполнить ее за меня. Но потом за дело берется редактор и многие другие люди – от книжных дизайнеров до сотрудников типографии, распространителей и продавцов, – без которых моя задача была бы неосуществима. Работу нельзя завершить без сотрудничества с другими людьми.

ЮНОША: Полагаю, что так – в широком смысле слова.

ФИЛОСОФ: Однако с точки зрения глубины и прочности рабочие межличностные отношения можно назвать поверхностными. У них понятная общая цель – достижение результата, поэтому люди могут сотрудничать, даже если они не слишком хорошо ладят друг с другом. В некотором смысле у них нет выбора, кроме сотрудничества. Пока отношения строятся только на основе совместной работы, они заканчиваются после ее завершения, когда человек меняет работу.

ЮНОША: Да, это верно.

ФИЛОСОФ: На этапе поверхностных отношений обычно останавливаются молодые люди, не имеющие работы, не желающие продолжать образование, либо «затворники», которые не выходят из дома.

ЮНОША: Минутку! Что ты хочешь сказать: просто потому, что они избегают отношений с другими людьми, они не хотят работать или отказываются заниматься физическим трудом?

ФИЛОСОФ: Если отложить в сторону вопрос о том, сознательно или нет они делают такой выбор, в центре все равно остаются межличностные отношения. К примеру, человек отправляет резюме в поисках работы и проходит собеседования, но постоянно получает отказы. Это ранит его гордость. Он начинает сомневаться в необходимости трудоустройства, если ему приходится терпеть подобные вещи. Другой совершает крупную ошибку на рабочем месте. Из-за его оплошности компания может потерять большие деньги. Он приходит в отчаяние и не может вынести мысли о том, что завтра нужно снова идти на работу. В обоих случаях сама работа не кажется человеку неприятной или нежеланной. Неприятно подвергаться критике, выслушивать упреки в профессиональной непригодности или некомпетентности либо терять чувство собственного достоинства из-за постоянных отказов. Иными словами, все проблемы кроются в межличностных отношениях.

Красные нити и прочные цепи

ЮНОША: Ладно, я приберегу свои возражения на потом. В чем состоит задача дружбы?

ФИЛОСОФ: Это дружеские отношения в широком смысле слова, помимо работы, и в них нет никакого принуждения. Такую связь трудно создать или углубить.

ЮНОША: Ах, как ты прав! В школе или на работе человек может завязать отношения, но они будут поверхностными, ограниченными данным местом. Найти друга или доброго приятеля за пределами учебного заведения или работы чрезвычайно трудно.

ФИЛОСОФ: У тебя есть кто-то, кого ты мог бы назвать близким другом?

ЮНОША: У меня есть друг. Хотя я не уверен, что могу назвать его близким…

ФИЛОСОФ: Со мной было то же самое. Когда я учился в старших классах, то даже не пытался заводить друзей и проводил дни за изучением греческого и немецкого языков, погружаясь в философские труды. Мама тревожилась за меня и ходила советоваться с моим классным руководителем. Тот сказал ей: «Не стоит беспокоиться; он из тех, кто не нуждается в друзьях». Эти слова очень подбодрили мою мать, как, впрочем, и меня самого.

ЮНОША: Человек, который не нуждается в друзьях? Значит, в старших классах у тебя не было ни единого друга?

ФИЛОСОФ: Нет, у меня был один друг. Он говорил, что в университете не смогут научить ничему хорошему, и в итоге не стал никуда поступать. На несколько лет он уединился в горах, а недавно я слышал, что он занимается журналистикой в Юго-Восточной Азии. Я несколько десятилетий не видел его, но у меня такое впечатление, что если мы снова встретимся, то все будет как раньше. Многие люди считают: чем больше друзей, тем лучше, но я в этом не уверен. В количестве друзей и знакомств нет никакой ценности. Но эта тема связана с задачами любви, а нам нужно думать о глубине и прочности наших отношений.

ЮНОША: Как ты думаешь, я смогу обзавестись близкими друзьями?

ФИЛОСОФ: Конечно. Если ты изменишься, люди вокруг тебя тоже изменятся. У них не будет иного выбора. Психология Адлера предназначена для того, чтобы меняться самому, а не изменять других

людей. Ты не ждешь перемен от других или изменения ситуации, а сам делаешь шаг вперед.

ЮНОША: Хм…

ФИЛОСОФ: Например, ты пришел ко мне, и я обрел в тебе молодого друга.

ЮНОША: Я твой друг?

ФИЛОСОФ: Да, так и есть. Наш диалог – не консультация психолога, у нас нет никаких рабочих взаимоотношений. Для меня ты незаменимый друг… Разве тебе так не кажется?

ЮНОША: Я твой… незаменимый друг? Нет, сейчас я так не думаю. Расскажи о последней задаче – о задаче любви.

ФИЛОСОФ: Она разделена на две стадии: первая известна как интимные отношения, а вторая – отношения в семье, между родителями и детьми. Мы обсудили работу и дружбу, но из трех жизненных задач эта – самая трудная. Когда отношения перерастают в любовь, дружеская манера общения и поведения становится неприемлемой. Это значит, что ты уже не позволяешь себе развлечений с друзьями противоположного пола, а в некоторых случаях даже телефонный разговор с другой женщиной может стать причиной для ревности. В любви отношения между людьми наиболее глубокие и прочные.

ЮНОША: Полагаю, тут ничего не поделаешь.

ФИЛОСОФ: Но Адлер не приемлет ограничений, налагаемых на партнера. Если люди счастливы вдвоем, то они доверяют друг другу. Это и есть любовь. Отношения, в которых люди ставят ограничения друг для друга, в конце концов распадаются.

ЮНОША: Подожди-ка: этот аргумент звучит как одобрение супружеской неверности. Если один партнер счастлив, заводя роман на стороне, выходит, нужно уважать даже такую связь?

ФИЛОСОФ: Нет, я не одобряю интимных связей на стороне. Смотри на это так: отношения, которые кажутся напряженными и угнетающими, когда люди находятся вместе, нельзя назвать любовью, даже если в них присутствует страсть. Но если ты думаешь: «В обществе партнера я могу вести себя совершенно свободно», – это любовь. Человек спокоен и открыт, не испытывает чувства неполноценности или желания утвердить свое превосходство. Ограничения – это попытка контролировать партнера, основанная на недоверии к нему. Быть с человеком, который не доверяет тебе, – неестественное положение вещей, с которым нельзя мириться, не так ли? По словам Адлера, «если двое людей хотят жить в гармонии, они должны относиться друг к другу как равные».

ЮНОША: Хорошо.

ФИЛОСОФ: Однако в любви и супружеских отношениях всегда сохраняется возможность разлуки. Поэтому, даже когда муж и жена много лет прожили вместе, они могут расстаться, если отношения становятся слишком тягостными. Но в отношениях между детьми и родителями такое в принципе невозможно. Если романтическая любовь – это отношения, связанные красной нитью, то отношения между родителями и детьми больше похожи на прочные цепи – притом что у тебя есть только маникюрные ножницы. В этом и трудность.

ЮНОША: Что же можно сделать?

ФИЛОСОФ: На этом этапе я могу сказать следующее: не надо прятаться. Какими бы трудными ни были отношения с другими людьми, ты не должен избегать их или опускать руки. Даже если в конце концов тебе придется разрезать связь ножницами, сначала нужно встретиться с реальностью лицом к лицу. Нет ничего хуже бездействия. Человек не может провести жизнь в полном одиночестве; только в социальном контексте он становится «личностью». Поэтому в психологии Адлера самостоятельность и взаимодействие с обществом выделены в самые общие цели. Как можно достичь их? Здесь Адлер говорит о преодолении трех задач: работы, дружбы и любви. Это задачи межличностных отношений, с которыми рано или поздно сталкивается любой человек.

Юноша все еще старался постичь истинное значение жизненных задач.

Не верьте в «жизненную ложь»

ЮНОША: Все снова становится запутанным. Ты говоришь, что я рассматриваю других людей как врагов и не могу считать их товарищами, потому что уклоняюсь от жизненных задач. Что это значит?

ФИЛОСОФ: Предположим, есть некий мистер А., и ты его недолюбливаешь за его недостатки, которые трудно простить.

ЮНОША: Если мы ищем людей, которые мне не нравятся, у нас не будет недостатка в кандидатах.

ФИЛОСОФ: Но дело не в том, что тебе не нравится мистер А., поскольку ты не можешь простить его недостатки. Ты заранее поставил цель невзлюбить мистера А., а потом начал искать в нем недостатки для достижения этой цели.

ЮНОША: Какая нелепость! Зачем мне так поступать?

ФИЛОСОФ: Для того чтобы ты мог избежать межличностных отношений с мистером А.

ЮНОША: Нет, это совершенно исключено. Ясно, что порядок вещей должен быть обратным. Он сделал то, что мне не понравилось, и это стало причиной моей неприязни к нему. Если бы он этого не сделал, то у меня бы не было оснований его невзлюбить.

ФИЛОСОФ: Ты ошибаешься. Это легко понять, если вернуться к примеру о расставании с человеком после долгих лет, прожитых вместе. В отношениях между возлюбленными или супругами иногда наступает момент, после которого человека начинает раздражать все, что говорит или делает его партнер. К примеру, ей не нравится его манера чавкать за столом; его неряшливый вид в домашней обстановке переполняет ее отвращением, и даже его храп выводит из себя, несмотря на то что несколько месяцев назад все это совершенно ее не беспокоило.

ЮНОША: Да, звучит знакомо.

ФИЛОСОФ: Женщина испытывает эти чувства, потому что на определенном этапе она приняла решение: «Я хочу, чтобы наши отношения прекратились». Поэтому она начинает искать основания для достижения этой цели. Мужчина совершенно не изменился; изменилась только ее цель. Послушай, люди – крайне эгоистичные существа, способные находить в других любые изъяны и недостатки, когда у них соответствующее настроение. Даже если у человека прекрасный характер и безукоризненные манеры, ты без труда найдешь причину невзлюбить его. Именно поэтому

мир в любой момент может стать опасным местом, где ты повсюду начинаешь видеть врагов.

ЮНОША: Значит, я выдумываю чужие недостатки ради того, чтобы уклониться от выполнения жизненных задач и избежать межличностных отношений? Я убегаю от реальности, когда считаю других людей своими врагами?

ФИЛОСОФ: Совершенно верно. Адлер указывал на выдумывание всевозможных предлогов с целью уклониться от жизненных задач и называл это «жизненной ложью».

ЮНОША: Ничего себе.

ФИЛОСОФ: Да, это жесткий термин. Человек возлагает на кого-то ответственность за ситуацию, в которой он находится. Он уклоняется от своих жизненных задач, когда говорит, что все происходит по вине других людей или из-за неблагоприятных обстоятельств. То же самое происходило в моей истории о студентке, которая боялась покраснеть. Человек начинает лгать себе и выдумывать разные оправдания для своего поведения.

ЮНОША: Но как ты можешь прийти к выводу, что я лгу? Ты ничего не знаешь о людях, которые меня окружают; ты не знаешь, какую жизнь я веду, не так ли?

ФИЛОСОФ: Да, я ничего не знаю о твоем прошлом. Ни о твоих родителях, ни о старшем брате. Но я знаю одно.

ЮНОША: Что именно?

ФИЛОСОФ: Тот факт, что именно ты и никто другой выбрал твой жизненный стиль.

ЮНОША: Ха!

ФИЛОСОФ: Если этот стиль определяется другими людьми или окружающей обстановкой, то, конечно, ты имеешь право возлагать ответственность на них. Но мы сами выбираем свой жизненный стиль. Совершенно ясно, что ответственность лежит на нас.

ЮНОША: Значит, ты осуждаешь меня. При этом ты называешь людей лжецами и трусами. Ты утверждаешь, что ответственность лежит на мне.

ФИЛОСОФ: Ты не должен использовать свой гнев, чтобы отворачиваться от реальности. Это очень важный момент. Адлер никогда не обсуждал жизненные задачи или жизненную ложь в контексте добра и зла. Мы должны обсуждать не мораль, не хорошее или плохое, а вопрос мужества.

ЮНОША: Опять это мужество!

ФИЛОСОФ: Да. Даже если ты уклоняешься от жизненных задач и цепляешься за жизненную ложь, это не потому, что ты закоснел во зле. Это

не вопрос осуждения с нравственной точки зрения. Это всего лишь вопрос мужества.

От психологии обладания к практической психологии

ЮНОША: Значит, в конце концов ты говоришь о мужестве? Это напоминает мне о том, как ты недавно назвал психологию Адлера «психологией мужества».

ФИЛОСОФ: К этому можно добавить, что система Адлера – не «психология обладания», а «практическая психология».

ЮНОША: Я помню его утверждение: «Важно не то, с каким дарованием рождается человек, а то, как он им пользуется».

ФИЛОСОФ: Очень хорошо, что ты запомнил. Фрейдистская этиология – это психология обладания, которая в конце концов приводит к детерминизму. С другой стороны, телеология Адлера – это практическая психология, где человек самостоятельно принимает решения.

ЮНОША: Психология мужества и в то же время практическая психология…

ФИЛОСОФ: Люди не так слабы, как кажется; нельзя считать, что они полагаются лишь на милость этиологических (причинно-следственных) травм. С точки зрения телеологии мы сами выбираем свой жизненный стиль. У нас есть сила, чтобы сделать это.

ЮНОША: Честно говоря, я не уверен в том, что смогу преодолеть свой комплекс неполноценности. Ты можешь называть это жизненной ложью, но, вероятно, мне никогда не удастся избавиться от чувства неполноценности.

ФИЛОСОФ: Почему ты так думаешь?

ЮНОША: Возможно, ты говоришь правильные вещи. Я даже уверен в этом – мне на самом деле не хватает мужества. Жизненная ложь – более простой выход. Я боюсь взаимодействовать с другими людьми, не хочу испытывать боль от неудачных отношений и справляться с жизненными задачами. Поэтому я держу наготове разные оправдания. Да, все именно так. Но разве то, о чем ты толкуешь, – не разновидность спиритуализма? На самом деле ты говоришь: «Ты утратил мужество, поэтому должен собраться с духом и обрести его!» Это не отличается от слов какого-нибудь тупого инструктора, который считает, что дает добрый совет, когда хлопает тебя по плечу и говорит: «Взбодрись, гляди веселее!» Но причина моего состояния как раз в том, что я не могу взбодриться!

ФИЛОСОФ: Значит, тебе бы хотелось, чтобы я предложил какие-то

конкретные шаги?

ЮНОША: Да, пожалуйста. Я человек, а не машина. Мне внушают, что у меня закончилось мужество, но я не могу заправиться мужеством так же, как заправляют бак бензином.

ФИЛОСОФ: Хорошо. Но сейчас уже довольно поздно, поэтому давай продолжим в следующий раз.

ЮНОША: Ты не уклоняешься от ответа?

ФИЛОСОФ: Разумеется, нет. В следующий раз мы поговорим о свободе.

ЮНОША: Не о мужестве?

ФИЛОСОФ: Это будет дискуссия о свободе, которая необходима для разговора о мужестве. Пожалуйста, подумай о том, что такое свобода.

ЮНОША: Что такое свобода… Прекрасно. Буду ждать нашей следующей встречи.

Третья ночь. Откажитесь от чужих задач

После двух томительных недель молодой человек нанес очередной визит философу. «Что такое свобода? Почему люди не могут быть свободными? Почему я не могу быть свободным? Какова истинная природа того, что ограничивает и сдерживает меня?» Задача, предложенная философом, занимала его мысли, но казалось невозможным найти убедительный ответ. Чем больше он думал об этом, тем яснее сознавал свою несвободу.

Откажитесь от жажды признания

ЮНОША: Ты сказал, что сегодня мы будем обсуждать тему свободы.

ФИЛОСОФ: Да. У тебя нашлось время подумать, что такое свобода?

ЮНОША: Да, я много думал об этом.

ФИЛОСОФ: Ты пришел к каким-то выводам?

ЮНОША: В общем и целом, я не смог найти ответ. Но кое-что я все-таки обнаружил. Это не моя идея, а фраза из романа Достоевского, который я читал в библиотеке: «Деньги – это штампованная свобода». Что ты скажешь об этом? Разве это не бодрящая идея? В самом деле, я был зачарован этой фразой, которая точно определяет смысл денег.

ФИЛОСОФ: Понятно. Безусловно, если бы мы в самом общем смысле говорили об истинной природе того, что дают деньги, это можно было бы назвать свободой. Это проницательное соображение. Но готов ли ты прямо утверждать: «Свобода – это деньги?»

ЮНОША: Именно так. Я полагаю, что существует свобода, которую можно обрести с помощью денег. Я уверен, что эта свобода больше, чем мы представляем. Действительно, все предметы первой необходимости приобретаются за деньги, и денежный оборот служит двигателем торговли. Разве из этого не следует, что обладатель громадного капитала может быть совершенно свободным? Впрочем, мне не хотелось бы в это верить. Мне определенно хочется думать, что человеческие ценности и счастье нельзя приобрести за деньги.

ФИЛОСОФ: Предположим, ты получил финансовую свободу, а потом, несмотря на огромное богатство, не обрел счастья. С какими проблемами и лишениями ты мог бы столкнуться?

ЮНОША: Во-первых, межличностные отношения, о которых ты упоминал. Я глубоко размышлял об этом. К примеру, ты можешь купаться в роскоши, но нет никого, кто любил бы тебя; у тебя нет соратников, которых ты мог бы назвать друзьями, и ты никому не нравишься. Это большое несчастье. Второе, что не давало мне покоя, – понятие «узы». Каждый из нас связан тем, что мы называем семейными, рабочими или дружескими узами. К примеру, ты вынужден жить с человеком, который тебе безразличен, или следить за перепадами настроения своего невыносимого босса. Представь: если бы ты избавился от этих ничтожных отношений, насколько бы упростилась твоя жизнь! Но человек не в силах это сделать. Куда бы мы ни направлялись, нас всегда окружают другие люди; мы

общественные существа, которые поддерживают отношения с себе подобными. Теперь я понимаю, что слова Адлера: «Все проблемы – это проблемы межличностных отношений» на самом деле – великое озарение.

ФИЛОСОФ: Это важнейший момент. Давай копнем немного глубже. Что такого в наших межличностных отношениях, что мешает нам чувствовать себя свободными?

ЮНОША: В прошлый раз ты говорил о том, считает ли человек других людей своими врагами или товарищами. Ты сказал, что, когда человек может видеть в других людях своих товарищей, мир для него начинает меняться. Определенно, в этом есть смысл. Я чувствовал себя вполне убежденным, когда расстался с тобой. Но что случилось потом? Я все тщательно обдумал и обнаружил в межличностных отношениях некоторые аспекты, которые нельзя убедительно объяснить.

ФИЛОСОФ: Например?

ЮНОША: Самое очевидное – наши родители. Я никогда не считал своих родителей врагами. Всю жизнь, особенно в детстве, они защищали и растили меня. В этом отношении я искренне благодарен им. Тем не менее мои родители были строгими людьми. В прошлый раз я говорил тебе, что они постоянно сравнивали меня со старшим братом и отказывались признавать мои успехи. Они все время делали мне замечания, говорили, что я должен больше учиться, не дружить с такими-то людьми, поступить в такой-то университет, получить такую-то работу и так далее. Их требования сильно тяготили меня и определенно сковывали мою жизнь.

ФИЛОСОФ: Что же ты сделал?

ЮНОША: Мне кажется, что до поступления в университет я не мог игнорировать требований родителей. Это само по себе было неприятно, но главное – мои желания в конце концов всегда подчинялись желаниям родителей. Впрочем, место работы я выбрал самостоятельно.

ФИЛОСОФ: Раз уж ты упомянул об этом, то объясни подробнее. Чем ты занимаешься?

ЮНОША: Сейчас я работаю библиотекарем в университетской библиотеке. Родители хотели, чтобы я стал сотрудником отцовской типографии, как мой брат. Поэтому, после того как я получил свою нынешнюю работу, наши отношения стали немного натянутыми. Если бы они не были моими родителями и я мог бы считать их врагами или недоброжелателями, то не обращал бы на это внимания. Как бы они ни пытались помешать мне, я мог бы игнорировать их. Но, как я уже говорил, родители для меня – не враги. Товарищи ли они мне – это другой вопрос, но, по крайней мере, я не могу называть их врагами. У нас слишком

близкие отношения, чтобы я игнорировал их намерения.

ФИЛОСОФ: Когда ты решил поступить в университет согласно желанию твоих родителей, какие чувства ты испытывал по отношению к ним?

ЮНОША: Это сложно объяснить. Я испытывал негодование, но, с другой стороны, было и чувство облегчения. Понимаешь, я мог добиться их признания, если бы поступил в это учебное заведение.

ФИЛОСОФ: Ты мог бы добиться их признания?

ЮНОША: Хватит задавать окольные и наводящие вопросы. Ты прекрасно понимаешь, что я имею в виду. Это так называемая «жажда признания». В двух словах, это главная проблема межличностных отношений. Люди постоянно испытывают потребность в признании окружающих. Если человек тебе не враг, ты хочешь, чтобы он признавал твои достоинства, не так ли? Поэтому все верно: я хотел добиться родительского признания.

ФИЛОСОФ: Ясно. Давай поговорим об одной из главных предпосылок психологии Адлера в этом отношении. Адлер отрицает потребность искать признание со стороны других людей.

ЮНОША: Он отрицает жажду признания?

ФИЛОСОФ: Нет необходимости добиваться признания от других. В сущности, человек не должен искать признания. Важность этого утверждения нельзя переоценить.

ЮНОША: Ни за что! Разве жажда признания – не то всеобщее желание, которое мотивирует людей?

Не нужно удовлетворять чужие ожидания

ФИЛОСОФ: Признание окружающих действительно приносит радость. Но неправильно говорить, что признание абсолютно необходимо. Ради чего человек с самого начала ищет признания? Или, еще короче, почему человек хочет, чтобы его хвалили?

ЮНОША: Это просто. Благодаря признанию других людей каждый из нас может ощущать свою ценность. Появляется возможность избавиться от чувства неполноценности, человек обретает уверенность в себе. Да, это связано с человеческими ценностями. Я помню, как ты упоминал об этом в прошлый раз: чувство неполноценности – это вопрос оценочного суждения. Из-за того, что я не получал признания от родителей, моя жизнь искажена чувством неполноценности.

ФИЛОСОФ: Рассмотрим знакомую обстановку. К примеру, ты собираешь мусор вокруг своего рабочего места. На это не обращают внимания, а если даже обращают, то не хвалят тебя и не выражают ни

малейшей благодарности. Ты прекратишь собирать мусор?

ЮНОША: Это сложная ситуация. Полагаю, если никто не оценит мое усердие, то я перестану это делать.

ФИЛОСОФ: Почему?

ЮНОША: Убирать мусор должны все. Что будет, если я засучу рукава и сделаю это, но никто не поблагодарит меня? Думаю, у меня пропадет желание стараться.

ФИЛОСОФ: В этом заключается опасность жажды признания. Почему люди стремятся к признанию окружающих? Часто это происходит под влиянием логики вознаграждения и наказания.

ЮНОША: Логики вознаграждения и наказания?

ФИЛОСОФ: Если человек поступает правильно, то его хвалят. Если он поступает неправильно, его наказывают. Адлер критически относился к логике вознаграждения и наказания. Она приводит к ошибочному жизненному стилю, когда человек думает: «Если никто не собирается хвалить меня, то я не буду вести себя правильно» и «Если никто не собирается наказывать меня, то я могу вести себя неадекватно». Ты уже поставил цель – желание похвалы, – когда начал собирать мусор. Если никто не будет хвалить тебя, то ты либо расстроишься, либо решишь больше не делать этого. Очевидно, это неправильная ситуация.

ЮНОША: Нет! Нельзя все так упрощать. Послушай, я не спорю насчет логики наград и наказаний. Но желание быть признанным своими близкими – людьми, которые тебе нравятся, – вполне естественно.

ФИЛОСОФ: Ты глубоко заблуждаешься. Мы живем не для того, чтобы оправдывать чужие ожидания.

ЮНОША: Что ты имеешь в виду?

ФИЛОСОФ: Мы с тобой живем не для того, чтобы оправдывать чужие ожидания. В этом нет необходимости.

ЮНОША: Это лицемерный аргумент! Ты утверждаешь, что человек должен думать только о себе и быть самодовольным ханжой?

ФИЛОСОФ: В учении иудаизма есть такая точка зрения: если ты живешь не ради себя, то кто проживет жизнь за тебя? Твоя жизнь принадлежит тебе. Когда речь заходит о том, ради кого ты живешь, вполне очевидно, что это ты сам. В конце концов, мы живем с мыслью о себе, и нет причин, почему мы не должны так думать.

ЮНОША: Значит, ты все же отравлен ядом нигилизма. Ты говоришь, что в конечном счете мы живем с мыслью о себе? И что это нормально? Какая жалкая философия!

ФИЛОСОФ: Это не нигилизм, а скорее наоборот. Когда человек ищет

признания у других и беспокоится только о том, насколько он хорош в глазах окружающих, то в конечном счете он проживает чужую жизнь.

ЮНОША: Что это значит?

ФИЛОСОФ: Жажда признания приводит к многочисленным ожиданиям других людей, которые хотят, чтобы ты был «таким человеком» или «сяким человеком». Иными словами, ты отказываешься от своей подлинной личности и стараешься соответствовать чужим ожиданиям, то есть фактически проживаешь чужую жизнь. И пожалуйста, запомни следующее: если ты не живешь ради удовлетворения чужих ожиданий, то и другие люди не живут ради удовлетворения твоих ожиданий. Кто-то может вести себя не так, как ты хочешь, но это не причина для гнева. Это совершенно естественно.

ЮНОША: Нет, это не естественно! Такой аргумент подрывает основы нашего общества. Послушай, у нас есть жажда признания. Но для того чтобы получить признание от других, мы сами должны признавать их достоинства. Наше общество построено на взаимном признании, несмотря на разные системы ценностей. Твой аргумент опасен и отвратителен; он ввергает людей в изоляцию и приводит к конфликтам. Это подстрекательство к взаимному недоверию и сомнению.

ФИЛОСОФ: Ха-ха, у тебя богатый словарный запас. Нет нужды повышать голос, лучше давай подумаем вместе. Итак, человек должен получить признание, иначе он будет страдать. Если он не получает признания от окружающих и от своих родителей, ему не хватает уверенности в себе. Может ли такая жизнь быть здоровой? Человек думает: «Бог следит за тобой, поэтому твори добрые дела». Но это, вместе с нигилистической точкой зрения, которая гласит: «Бога не существует, поэтому дозволены любые злодеяния», – две стороны одной медали. Даже если предположить, что Бога не существует и что мы не можем получить от него признания, мы все равно должны жить здесь и сейчас. Ради того чтобы преодолеть нигилизм безбожного мира, необходимо отказаться от признания со стороны других людей.

ЮНОША: Меня не волнуют разговоры о Боге. Нужно спуститься с небес на землю и думать о мировоззрении реальных людей. К примеру, как насчет желания добиться признания в обществе? Почему человек хочет подниматься по корпоративной лестнице? Из-за желания получить общественное признание и почувствовать свою ценность для общества.

ФИЛОСОФ: Значит, если ты получишь такое признание, то сможешь назвать себя поистине счастливым человеком? Ты уверен, что люди, повысившие свой социальный статус, действительно чувствуют себя

счастливыми?

ЮНОША: Нет, но это…

ФИЛОСОФ: В попытке добиться признания от окружающих почти все люди начинают выполнять чужие ожидания. Такое поведение соответствует логике вознаграждения и наказания, которая гласит, что человека хвалят за правильные поступки и наказывают за неправильные. К примеру, если главной задачей твоей работы становится удовлетворение ожиданий других людей, тебе очень тяжело ее выполнять. Ты все время беспокоишься о том, что люди думают о тебе, и боишься их осуждения. Ты подавляешь представление о себе как о самостоятельной личности. Это может удивить тебя, но почти никто из клиентов, которые обращались ко мне за консультацией, не был эгоистичным человеком. Скорее они страдали от того, что старались оправдать чужие ожидания – ожидания своих родителей и учителей. Поэтому, в хорошем смысле слова, они не могли вести себя эгоцентричным образом.

ЮНОША: Значит, я должен быть эгоистом?

ФИЛОСОФ: В своем поведении тебе нужно учитывать состояние других людей. Для того чтобы понять это, необходимо познакомиться с идеей Адлера, известной как «разделение задач».

ЮНОША: Разделение задач? Это новый термин. Давай послушаем.

Раздражение молодого человека достигло кульминации. «Отказаться от жажды признания? Не оправдывать ожидания других людей? Быть более эгоцентричным?» Что себе позволяет этот философ? Разве жажда признания не служит важнейшей мотивирующей силой, которая позволяет людям объединяться и формировать полноценное общество? «А что, если эта идея о разделении задач не убедит меня? – задумался юноша. – Тогда я не соглашусь с этим человеком – или, во всяком случае, с Адлером – до конца своих дней».

Как разделять задачи

ФИЛОСОФ: Предположим, ребенку трудно учиться. Он невнимателен на уроках, не делает домашнюю работу и даже забывает учебники в школе. Как бы ты поступил на месте его отца?

ЮНОША: Разумеется, я бы сделал все возможное, чтобы пробудить в нем интерес к учебе. Я бы нанял репетиторов и заставил ходить в учебный центр, даже если бы пришлось тащить его за ухо. Я бы сказал, что это отцовская обязанность. Именно так воспитывали меня самого. Мне не давали ужинать, пока я не сделаю домашнюю работу.

ФИЛОСОФ: Тогда позволь задать другой вопрос. Ты научился получать удовольствие от учебы в результате такого сурового обращения?

ЮНОША: К сожалению, нет. Я просто старался получать хорошие оценки и готовился к экзаменам, как все.

ФИЛОСОФ: Понятно. Хорошо, я рассмотрю этот вопрос с основной позиции философии Адлера. Когда человек сталкивается с задачей обучения, мы рассматриваем это с перспективы: «Чья это задача?»

ЮНОША: Чья задача?

ФИЛОСОФ: Учиться или не учиться. Ходить на улицу и играть с друзьями или не делать этого. По сути дела, это задача ребенка, а не его родителей.

ЮНОША: Ты имеешь в виду, что ребенок должен принять решение?

ФИЛОСОФ: Да, в упрощенном виде это так. Если родители будут учиться вместо ребенка, от этого не выйдет проку, верно?

ЮНОША: Да.

ФИЛОСОФ: Учеба – это задача для ребенка. Если кто-то из родителей велит ребенку хорошо учиться, это по существу становится вмешательством в задачу другого человека. В таком случае бывает трудно избежать конфронтации. Нам нужно задаваться вопросом: «Чья это задача?» – и постоянно отделять наши задачи от задач других людей.

ЮНОША: Как это сделать?

ФИЛОСОФ: Не вмешиваться в задачи других людей, вот и все.

ЮНОША: И все?

ФИЛОСОФ: В сущности, все проблемы межличностных отношений связаны с нашим вмешательством в задачи других людей или с их вмешательством в наши задачи. Разделения задач достаточно, чтобы разительным образом изменить отношения с другими.

ЮНОША: Хм, что-то не пойму. Во-первых, откуда тебе знать, чья это задача? С моей, реалистической точки зрения, родители обязаны воспитать у ребенка привычку учиться. Практически ни один ребенок не учится ради удовольствия, а родители, как-никак, за него отвечают.

ФИЛОСОФ: Есть очень простой способ разделения задач. Подумай: «Кто в конечном счете собирается получить результат на основе того или иного выбора?» Когда ребенок делает выбор не учиться, то результат этого решения – отставание в классе или неспособность попасть в хорошую школу – получают не родители. Ясно, что все последствия достаются ребенку. Иными словами, учеба – это задача для ребенка.

ЮНОША: Нет, ты полностью заблуждаешься! Родители, более искушенные в жизни и стоящие на страже интересов ребенка, несут ответственность за его принуждение к учебе в таких ситуациях. Они делают это ради блага ребенка, а не вторгаются в его интересы. Даже если

учеба – это задача ребенка, то принуждение к учебе – задача родителей.

ФИЛОСОФ: Да, теперь часто можно слышать, как родители говорят: «Это ради твоего же блага». Но они явно делают это для достижения собственных целей, к примеру – из желания хорошо выглядеть в обществе, свысока смотреть на окружающих или контролировать других. Иными словами, это делается не ради твоего блага, а ради блага родителей. А поскольку ребенок чувствует обман, он начинает бунтовать.

ЮНОША: Значит, даже если ребенок отлынивает от учебы, то, поскольку это его задача, я должен оставить его в покое?

ФИЛОСОФ: Необходимо проявлять внимание. Философия Адлера не рекомендует безразличного отношения. Невмешательство – это позиция незнания и даже незаинтересованности знать, что делает ребенок. Наше знание о том, что он делает, служит для него защитой. Если проблема в учебе, то нужно объяснить ребенку, что это его задача, и дать ему понять, что вы будете помогать ему каждый раз, когда у него появится желание учиться. Но не нужно вмешиваться в выполнение его задачи, если он не обращается за содействием.

ЮНОША: Это выходит за рамки отношений между родителями и детьми?

ФИЛОСОФ: Да, разумеется. Например, когда мы даем психологические консультации по системе Адлера, то не рассматриваем изменение жизненного стиля клиента как задачу консультанта.

ЮНОША: Что ты хочешь этим сказать?

ФИЛОСОФ: Какое решение принимает клиент в результате консультации? Изменить свой жизненный стиль или нет. Это его задача, и консультант не должен вмешиваться.

ЮНОША: Нет, я не могу согласиться с такой безответственной позицией!

ФИЛОСОФ: Естественно, консультант оказывает всяческое содействие, но, помимо этого, он ни во что не вмешивается. Есть пословица: «Ты можешь привести коня к реке, но не можешь заставить его напиться воды». Прошу тебя думать о консультациях и другом содействии по системе Адлера именно в таком ключе. Навязанные перемены при игнорировании намерений человека будут лишь возмущать его.

ЮНОША: Консультант не меняет жизнь своего клиента?

ФИЛОСОФ: Нет. Только ты сам можешь изменить себя.

Откажитесь от чужих задач

ЮНОША: Тогда как же быть с «затворниками»? Например, с такими людьми, как мой друг. Здесь ты тоже советуешь не вмешиваться и разделять задачи?

ФИЛОСОФ: Может ли он вырваться из своего затворничества или нет? Каким образом он это сделает? В принципе, человек должен самостоятельно решать такие задачи. Вмешательство родителей способно усугубить положение. Тем не менее, поскольку они не совсем чужие люди, допускается определенное содействие. На этом этапе важнее всего понять, чувствует ли ребенок, что он может откровенно посоветоваться с родителями, когда испытывает трудности, и существуют ли между ним и родителями достаточно доверительные отношения.

ЮНОША: Предположим, твой ребенок стал запираться в своей комнате – как бы ты поступил? Пожалуйста, отвечай не как философ, а как отец.

ФИЛОСОФ: Во-первых, я бы исходил из того, что это задача ребенка. Я постарался бы не вмешиваться в его затворничество и не уделять этой ситуации чрезмерного внимания. Потом я бы дал ему понять, что в случае необходимости готов помочь ему в любое время. В этом случае у ребенка, который ощущает перемену в отцовском настроении, нет иного выбора, кроме как вернуться к своей задаче и обдумать, что он должен сделать. Он может обратиться за помощью, но примерно с такой же вероятностью может постараться самостоятельно разобраться в своем состоянии и решить проблему.

ЮНОША: Мог бы ты оставаться настолько рассудительным и хладнокровным, если бы твой ребенок в самом деле стал затворником?

ФИЛОСОФ: Отец, страдающий из-за отношений со своим ребенком, склонен думать: «Мой ребенок – это моя жизнь». Иными словами, отец (или мать) воспринимает задачу ребенка как свою собственную и больше не может думать ни о чем, кроме ребенка. Когда он наконец замечает это, его собственное «я» куда-то пропадает. Но, как бы он ни старался переложить на себя бремя детской задачи, его ребенок все равно остается независимой личностью. Дети не становятся в точности такими, какими их хотят видеть взрослые. В выборе высшего образования, места работы, брачного партнера и даже в повседневных особенностях речи и поведения они не соответствуют пожеланиям своих родителей. Естественно, те

беспокоятся за них и время от времени испытывают желание вмешаться. Но, как я уже говорил, другие люди живут не ради того, чтобы удовлетворять твои ожидания. Хотя ребенок рождается от плоти и крови своих родителей, он живет не ради их ожиданий.

ЮНОША: Значит, нужно установить пределы даже для членов семьи?

ФИЛОСОФ: Фактически, из-за тесных отношений в семье осознанное разделение задач тем более необходимо.

ЮНОША: Это не укладывается ни в какие рамки. С одной стороны, ты говоришь о любви, а с другой – отрицаешь ее. Если ты проводишь такую черту между собой и другими людьми, то больше не можешь верить в них!

ФИЛОСОФ: Послушай, акт веры в человека подразумевает разделение задач. Ты веришь в своего партнера, и это твоя задача. Но поведение этого человека по отношению к твоим ожиданиям и твоему доверию – это его задача. Когда ты начинаешь настаивать на своих требованиях, не подводя этой черты, то становишься похожим на навязчивого ухажера. Допустим, твой партнер повел себя не так, как ты хотел. Будешь ли ты по-прежнему верить в него? Будешь ли любить этого человека? Задача любви, о которой говорит Адлер, состоит из таких вопросов.

ЮНОША: Но это трудно! Это очень трудно.

ФИЛОСОФ: Конечно, это трудно. Но подумай об этом так: вмешательство в задачи других людей и взваливание этих задач на свои плечи делает твою жизнь тяжелой и полной невзгод. Если ты ведешь жизнь, полную тревог и страданий, которые проистекают от межличностных отношений, то должен усвоить правило: «С этого момента это не моя задача». Это первый шаг к тому, чтобы облегчить свою ношу и сделать жизнь проще.

Как избавиться от проблем в отношениях с людьми

ЮНОША: Не знаю… Все это как-то не укладывается у меня в голове.

ФИЛОСОФ: Тогда давай представим ситуацию, в которой твои родители категорически возражают против выбранного тобой места работы. Ведь они, фактически, были против, не так ли?

ЮНОША: Да, так и было. Я бы не стал утверждать, что они категорически возражали, но они отпускали всякие нелестные замечания.

ФИЛОСОФ: Ну так давай преувеличим и скажем, что они категорически воспротивились. Твой отец рвал и метал, а мать протестовала со слезами на глазах. Они абсолютно не одобряли твоего решения стать библиотекарем и грозились отречься от тебя, если ты не присоединишься к семейному бизнесу, подобно твоему брату. Но задача совладать со своими чувствами и по достоинству оценить твое решение стоит перед твоими родителями, а не перед тобой. Это не твоя проблема.

ЮНОША: Погоди-ка! Ты хочешь сказать, что не имеет значения, насколько сильно я огорчил своих родителей?

ФИЛОСОФ: Верно. Это не имеет значения.

ЮНОША: Должно быть, ты шутишь! Разве может философия рекомендовать дурное отношение к родителям и пренебрежение их чувствами?

ФИЛОСОФ: Все, что ты можешь сделать со своей жизнью, – это выбрать наилучший путь, в который ты веришь. Как люди отнесутся к твоему выбору? Это их задача, а не проблема, с которой ты можешь что-то поделать.

ЮНОША: Выходит, мнение других людей – нравишься ты им или нет – это их проблема, а не моя? Ты так утверждаешь?

ФИЛОСОФ: Это и есть разделение задач. Ты беспокоишься о том, что другие люди смотрят на тебя; тебя волнует, как они думают и судят о тебе. Поэтому ты постоянно жаждешь признания от других. Но давай спросим: почему ты беспокоишься о том, как выглядишь со стороны? В психологии Адлера есть простой ответ: ты еще не занялся разделением задач. Ты все еще рассматриваешь чужие задачи как свои собственные. Вспомни бабушкины слова: «Ты единственный, кого волнует твоя внешность». Ее замечание проникает прямо в суть разделения задач. То, что думают другие люди, когда видят твое лицо, – это их задача, а не обстоятельство, которое

ты можешь контролировать.

ЮНОША: Теоретически я это понимаю. Твои слова усваиваются моим логическим мышлением, но эмоционально я не могу согласиться с таким бесцеремонным аргументом.

ФИЛОСОФ: Попробуем подойти с другой стороны. Допустим, что человек расстроен и угнетен межличностными отношениями в компании, где он работает. У него непредсказуемый начальник, который кричит на него по любому поводу. Как бы он ни старался, босс не желает признавать его усилий и даже не прислушивается по-настоящему к его словам.

ЮНОША: Очень похоже на моего босса.

ФИЛОСОФ: Но разве ты должен считать своим главным приоритетом признание твоих заслуг со стороны начальства? Нравиться другим людям на работе – не твоя задача. Твой босс недолюбливает тебя по каким-то нелогичным и необоснованным причинам. Но в данном случае нет никакой необходимости подстраиваться под него.

ЮНОША: Звучит хорошо, но этот человек – мой босс, не так ли? Я не могу хорошо делать свою работу, если мой непосредственный начальник бойкотирует меня.

ФИЛОСОФ: Это опять-таки жизненная ложь по Адлеру. «Я не могу делать свою работу, потому что мой босс бойкотирует меня. Это он виноват в том, что у меня проблемы с работой». Человек, говорящий подобные вещи, использует образ злого босса для оправдания плохо сделанной работы. Это во многом похоже на студентку, которая боялась покраснеть. Ты нуждаешься в существовании злого босса, чтобы оправдываться: «Если бы не этот ужасный человек, я мог бы работать гораздо лучше».

ЮНОША: Ты просто не знаешь, какие у меня отношения с боссом! Будет лучше, если ты перестанешь высказывать необоснованные догадки.

ФИЛОСОФ: Наша дискуссия касается основополагающих принципов психологии Адлера. Если ты будешь сердиться, то ничего не усвоишь. Ты думаешь: «У меня такой босс, поэтому я не могу нормально работать». Это абсолютная этиология. На самом деле это означает: «Я не хочу работать, поэтому выдумываю злого босса» или «Я не хочу признавать свою некомпетентность, поэтому выдумываю злого босса». Таково телеологическое объяснение твоей позиции.

ЮНОША: Возможно, такое объяснение годится в общем и целом. Но в моем случае все по-другому.

ФИЛОСОФ: Тогда предположим, что ты провел разделение задач. Как теперь обстоят дела? Независимо от того, сколько раз твой босс пытается выместить на тебе свой необоснованный гнев, это не твоя проблема.

Неумеренные эмоции – это задача, с которой твой босс должен разбираться самостоятельно. Тебе не нужно подстраиваться под него или бесконечно уступать. Ты должен думать: «Мне нужно решать свои жизненные задачи без лжи и оправданий».

ЮНОША: Но это…

ФИЛОСОФ: Всем людям приходится испытывать страдания в межличностных отношениях. Это могут быть отношения с родителями, со старшим братом или на рабочем месте. В конце нашей предыдущей беседы ты сказал, что хочешь узнать о каких-то конкретных шагах. Вот что я предлагаю. Во-первых, ты должен задать вопрос: «Чья это задача?» Потом нужно провести разделение задач. Спокойно определи, где находятся твои задачи и с какого момента они становятся задачами других людей. Не вмешивайся в чужие задачи и не позволяй ни одному человеку вмешиваться в твои. Эта специфическая и революционная точка зрения уникальна для психологии Адлера и содержит потенциал для решения проблем в межличностных отношениях.

ЮНОША: Ага. Кажется, я начинаю понимать, что ты имел в виду, когда сказал, что темой нашей сегодняшней дискуссии будет свобода.

ФИЛОСОФ: Это верно. Сейчас мы пытаемся говорить о свободе.

Разрубите Гордиев узел

ЮНОША: Уверен, что, если бы можно было понять принцип разделения задач и применить его на практике, то межличностные отношения сразу стали бы свободными. Но я до сих пор не могу этого принять.

ФИЛОСОФ: Продолжай, я слушаю.

ЮНОША: Думаю, что теоретически разделение задач – совершенно правильная вещь. Что другие люди думают обо мне и как они судят обо мне, – это их задача, а не то, что я могу контролировать. И я должен заниматься тем, что решил для себя, без лжи и самооправданий. У меня нет проблем, если ты скажешь, что это жизненная истина; я сам так считаю. Но подумай вот о чем. Можно ли это назвать правильным с нравственной или этической точки зрения? Такой образ жизни проводит четкие границы между тобой и другими. Но ты не можешь отталкивать других людей и говорить: «Это вмешательство!», каждый раз, когда они беспокоятся за тебя и спрашивают, как идут твои дела, верно? Для меня это похоже на игнорирование доброй воли других людей.

ФИЛОСОФ: Ты слышал о человеке, известном как Александр Великий?

ЮНОША: Александр Великий? Да, я знаю о нем из уроков мировой истории.

ФИЛОСОФ: Он был царем Македонии и жил в четвертом веке до нашей эры. Когда он напал на Лидийское царство в Персии, то узнал о колеснице, заключенной в акрополе. Колесница была крепко привязана к храмовому столбу бывшим царем Гордием, и местная легенда гласила: «Тот, кто развяжет этот узел, станет властелином Азии». Многие искусные люди пытались развязать этот хитроумный узел, но никому не удалось добиться успеха. Как ты думаешь, что сделал Александр Великий, когда он стоял перед этим узлом?

ЮНОША: Наверное, он без труда развязал легендарный узел и стал властелином Азии.

ФИЛОСОФ: Нет, не так. Когда Александр Великий увидел, как плотно завязан узел, он вытащил меч и разрубил его пополам с одного удара.

ЮНОША: Ух ты!

ФИЛОСОФ: Потом он якобы сказал: «Судьба не предсказывается в легендах, а прокладывается собственным мечом». Легенда не имела власти

над ним, и он самостоятельно определил свою судьбу. Как тебе известно, он стал великим завоевателем и властвовал над всей территорией нынешнего Ближнего Востока и западной Азии. Таков знаменитый исторический анекдот под названием «Гордиев узел». Поэтому сложно запутанные узлы, или узы наших межличностных отношений, нужно не распутывать традиционными методами, а разрубать с помощью совершенно нового подхода. Каждый раз, объясняя принцип разделения задач, я неизменно вспоминаю о Гордиевом узле.

ЮНОША: Хорошо. Я не собираюсь спорить с тобой, но не каждый может стать Александром Великим. Ведь именно потому, что никому другому не удалось справиться с узлом, анекдот изображает поступок Александра героическим деянием, память о котором сохранилась до наших дней, не так ли? То же самое относится и к разделению задач. Даже если человек понимает, что может просто разрубить что-то своим мечом, это становится для него довольно трудным делом. Начиная решительно заниматься разделением задач, он в конце концов рвет связи с другими людьми. Такое поведение может привести лишь к изоляции от общества. Разделение задач, о котором ты говоришь, совершенно игнорирует человеческие чувства! Как можно построить хорошие межличностные отношения на такой основе?

ФИЛОСОФ: Их можно построить. Разделение задач – не окончательная цель межличностных отношений. Скорее это выход.

ЮНОША: Выход?

ФИЛОСОФ: К примеру, когда человек, читающий книгу, подносит ее слишком близко к лицу, он не может ничего разглядеть. В том же смысле, формирование хороших межличностных отношений требует определенной дистанции. Когда дистанция становится слишком маленькой и люди застревают в противоречиях, невозможно даже нормально поговорить друг с другом. Но дистанция не должна и слишком увеличиваться. Родители, которые постоянно бранят детей, эмоционально и интеллектуально отдаляются от них. Когда это происходит, ребенок не может даже посоветоваться с родителями, а они больше не способны оказать ему помощь. Нужно быть готовым протянуть руку при необходимости, но не вторгаться на чужую территорию. Очень важно поддерживать умеренную дистанцию.

ЮНОША: Такая дистанция необходима даже в отношениях между детьми и родителями?

ФИЛОСОФ: Разумеется. Ранее ты сказал, что разделение задач может привести к попранию доброй воли других людей. Такое представление

возвращает нас к системе вознаграждения и наказания. Согласно ему, если другой человек что-то делает для тебя, то ты обязан сделать что-то для него, даже если он этого не хочет. Это не реакция на добрую волю, а принцип «ты – мне, я – тебе». Независимо от привлекательности чужих поступков, только ты решаешь, что тебе следует делать.

ЮНОША: То есть, вознаграждение лежит в основе того, что я называю «узами между людьми»?

ФИЛОСОФ: Да. Когда вознаграждение лежит в основе межличностных отношений, то у человека рано или поздно возникает мысль: «Я дал слишком много, и тебе пора отдать столько же взамен». Разумеется, эта концепция сильно отличается от разделения задач. Мы не должны стремиться к вознаграждению и быть привязанными к нему.

ЮНОША: Хм…

ФИЛОСОФ: Тем не менее есть ситуации, в которых, несомненно, проще вмешаться в задачи другого человека безо всякого разделения задач. К примеру, так бывает, когда ребенок не может правильно завязать шнурки. Для спешащей матери, конечно, проще завязать их, прежде чем он справится сам. Тем не менее это вмешательство, и оно отбирает у ребенка его задачу. Если такое вмешательство происходит постоянно, ребенок перестанет чему-либо учиться и утратит мужество, необходимое для встречи с жизненными задачами. По словам Адлера, «дети, которых не учили сталкиваться с проблемами, впоследствии будут стараться избегать любых проблем».

ЮНОША: Это очень жесткая манера мышления.

ФИЛОСОФ: Когда Александр Великий разрубил Гордиев узел, многие, возможно, придерживались того же мнения: развязывание узла вручную имело смысл, и было ошибкой разрубить его мечом; Александр превратно истолковал слова пророчества. В психологии Адлера есть аспекты, противоположные традиционным общественным понятиям. Она относится к человеческим проблемам как к проблемам межличностных отношений. Отрицание жажды признания и разделение задач тоже идет вразрез с общепринятыми нормами.

ЮНОША: Это невозможно! Я не смогу так жить!

ФИЛОСОФ: Почему?

Молодой человек был глубоко подавлен концепцией разделения задач, к описанию которой приступил старый философ. Если считать, что все проблемы коренятся в межличностных отношениях, то разделение задач выглядело эффективным способом. С этой точки зрения мир казался весьма простым. Но эта концепция не была наполнена плотью и кровью, в ней не

было ощущения человеческого тепла. Разве кто-то может примириться с подобной философией? Юноша поднялся с места и громко обратился к философу.

Жажда признания делает вас несвободными

ЮНОША: Послушай, я уже давным-давно недоволен одним обстоятельством. Люди старшего возраста говорят молодым: «Делай то, что тебе нравится делать». При этом они улыбаются, как будто все понимают и действительно стоят на стороне молодежи. Но это пустые слова, потому что молодые люди для них – существа из иного мира, за которых они не несут никакой ответственности. А вот родители и учителя внушают нам: «Поступи в этот колледж» или «Найди стабильную работу», и эти конкретные и скучные наставления нельзя считать обычным вмешательством в наши задачи. Они стараются выполнить свои обязанности. Именно потому, что мы тесно связаны с ними и их всерьез заботит наше будущее, они не позволяют себе безответственных заявлений вроде «Делай то, что тебе нравится». Я уверен, что ты тоже наденешь маску понимания и скажешь: «Занимайся тем, что тебе нравится». Но я не верю таким пожеланиям! Это крайне безответственное поведение, как будто ты смахиваешь гусеницу с плеча. А если мир раздавит эту гусеницу, то ты скажешь: «Это не моя проблема», и беззаботно уйдешь прочь, как тебе такое разделение задач?

ФИЛОСОФ: Похоже, ты разошелся не на шутку. Иными словами, ты хочешь, чтобы кто-то вмешивался в твою жизнь? Чтобы другой человек решал, по какому пути ты пойдешь?

ЮНОША: Пожалуй, да! Не так уж трудно судить о том, чего люди ожидают от тебя или какая роль от тебя требуется в обществе. С другой стороны, крайне сложно жить так, как тебе угодно. Чего ты хочешь на самом деле? Кем ты хочешь стать и какую жизнь хочешь вести? У человека далеко не всегда бывает конкретное представление о таких вещах. Было бы серьезной ошибкой считать, что у каждого есть четкие цели и устремления. Разве ты этого не знал?

ФИЛОСОФ: Наверно, проще жить, удовлетворяя ожидания других людей и поручая им распоряжаться твоей жизнью. Например, следовать по пути, проложенному родителями. Даже при том, что масса вещей вызывает возражения, человек не теряет путь, пока остается на проторенной тропе. Но если он решает прокладывать путь самостоятельно, то вполне естественно, что иногда он сбивается с курса.

ЮНОША: Вот ради чего я ищу признания со стороны других людей. Раньше ты говорил о Боге, как будто мы до сих пор живем в той эпохе,

когда все верили в Бога. Полагаю, что тогда выражение «Бог следит за тобой» было критерием самодисциплины. Если человек был признан Богом, он не нуждался в признании окружающих. Но то время давным-давно закончилось, и сейчас у человека нет иного выбора, кроме самодисциплины, построенной на том, что люди наблюдают за ним. Он стремится быть признанным и жить честно. Другие люди – это мои ориентиры.

ФИЛОСОФ: Должен ли человек выбрать признание окружающих – или путь свободы без такого признания? Это важный вопрос; давай вместе обдумаем его. В первом случае ты пытаешься угадать чувства других людей и беспокоишься о том, каким они тебя видят. Ты живешь ради того, чтобы удовлетворять их ожидания. В этом случае, на твоем пути действительно будут дорожные знаки, указывающие направление, но это очень несвободный образ жизни. Почему ты выбираешь такую несвободную жизнь? Ты пользуешься термином «жажда признания», но на самом деле говоришь, что не хочешь, чтобы кто-либо относился к тебе с неприязнью.

ЮНОША: А кто этого хочет? Не могу представить себе человека, который хочет быть нелюбимым.

ФИЛОСОФ: Вот именно. Это правда: ни один человек не хочет быть нелюбимым. Но посмотри на это с другой стороны, – что должен делать человек, чтобы всем нравиться? Есть только один ответ: постоянно угадывать чувства других людей и всячески доказывать им свою преданность. Если вокруг него десять человек, он должен принести клятву верности каждому из них. Тогда он на время избегает неприязни с их стороны. Но на этом этапе возникает еще более угрожающее противоречие. Человек дает клятву верности многим людям, руководствуясь стремлением понравиться им. Он становится похож на политика, который занимается популизмом, раздает невероятные обещания и берет на себя обязательства, которые заведомо не сможет выполнить. Естественно, вскоре его ложь становится очевидной. Он теряет доверие избирателей, его жизнь превращается в сплошные страдания. И разумеется, стресс от постоянной лжи приносит всевозможные последствия. Пожалуйста, пойми это. Если человек живет ради оправдания чужих ожиданий и отдает свою жизнь на откуп другим людям, то он постоянно лжет самому себе, а потом и окружающим.

ЮНОША: Значит, нужно быть эгоцентричным и жить, как тебе угодно?

ФИЛОСОФ: Разделение задач – это не проявление эгоцентризма. А

вот вмешательство в задачи других людей обусловлено эгоцентричным мышлением. Родители заставляют своих детей учиться; они вмешиваются в их жизнь и выбор брачных партнеров. Это пример эгоцентричного поведения.

ЮНОША: Значит, ребенок может игнорировать пожелания родителей и жить так, как ему хочется?

ФИЛОСОФ: Нет никаких причин для того, чтобы человек не мог жить так, как ему хочется.

ЮНОША: Ха-ха! Оказывается, ты не только нигилист, но также анархист и гедонист! Я уже не поражаюсь, а смеюсь над твоими речами.

ФИЛОСОФ: Когда взрослый, выбравший несвободную жизнь, видит молодого человека, который живет свободно и существует в настоящем, он критикует юношу за гедонизм. Разумеется, это жизненная ложь, необходимая, чтобы взрослый мог смириться со своей несвободной жизнью. Но тот, кто выбрал подлинную свободу, не будет отпускать подобных замечаний; ему достаточно радости от сознания своей свободы.

ЮНОША: Значит, ты утверждаешь, что все дело в свободе? Давай перейдем к главному. Ты часто пользуешься словом «свобода», но что оно значит для тебя на самом деле? Как мы можем стать свободными?

Что такое настоящая свобода

ФИЛОСОФ: Ранее ты признал, что не желаешь испытывать ничьей неприязни и сказал: «Не могу представить себе человека, который действительно хочет быть нелюбимым».

ЮНОША: Верно.

ФИЛОСОФ: Готов согласиться с тобой. Я тоже не испытываю потребности в неприязни других людей. Я бы даже сказал, что высказывание «никто не хочет быть нелюбимым» – это очень проницательная мысль.

ЮНОША: Это всеобщее желание!

ФИЛОСОФ: И все же, несмотря на все наши усилия, существуют люди, которые недолюбливают меня или тебя. Это факт. Когда тебя недолюбливают или ты ощущаешь антипатию со стороны другого человека, что ты чувствуешь?

ЮНОША: Честно говоря, я сильно расстраиваюсь. Я начинаю гадать, почему меня невзлюбили и что я мог сказать или сделать, чтобы вызвать такую реакцию. Я думаю, что мне следовало по-другому вести себя с этим человеком, и, пока я размышляю, меня гложет чувство вины.

ФИЛОСОФ: Нежелание подвергаться осуждению со стороны окружающих – вполне естественное человеческое побуждение. Иммануил Кант, один из столпов современной философии, называл его «предрасположенностью».

ЮНОША: Предрасположенностью?

ФИЛОСОФ: Да, это одно из инстинктивных стремлений или побуждений. Если бы кто-то сравнил жизнь с камнем, который катится вниз по склону, и назвал такие побуждения или предрасположенности «свободой», то он был бы неправ. Жить такой жизнью – значит быть рабом своих желаний и побуждений. Настоящая свобода сродни выталкиванию себя снизу вверх.

ЮНОША: Как это?

ФИЛОСОФ: Камень беспомощен. Когда он начинает катиться вниз, то катится до тех пор, пока не останавливается под воздействием природных законов тяготения и инерции. Но мы не камни. Мы способны противостоять своим наклонностям и побуждениям. Жажда признания – это естественное желание. Получается, ты должен все время катиться вниз по склону, чтобы получать признание от окружающих? Ты собираешься

сгладить все углы и неровности, отличающие тебя от остальных? Где будет твоя подлинная личность, когда останется лишь маленький круглый шарик? Она исчезнет.

ЮНОША: Ты хочешь сказать, что сопротивление инстинктам и побуждениям – это и есть свобода?

ФИЛОСОФ: Как я уже неоднократно говорил, в психологии Адлера принято считать, что все проблемы заключены в межличностных отношениях. Мы стремимся освободиться от тягостных отношений, но невозможно остаться в полном одиночестве. В свете того, что мы обсуждали до сих пор, ответ на вопрос «Что такое свобода» должен быть вполне очевидным.

ЮНОША: Да? И что это такое?

ФИЛОСОФ: Если коротко, то это «свобода не нравиться другим людям».

ЮНОША: Как это понимать?

ФИЛОСОФ: Это значит, что кто-то не любит тебя или испытывает неприязнь к тебе. Это служит доказательством, что ты пользуешься преимуществами личной свободы и живешь согласно собственным принципам.

ЮНОША: Но, но…

ФИЛОСОФ: Быть нелюбимым порой весьма мучительно. По возможности, людям хочется избегать чужой неприязни и удовлетворять свою жажду признания. Но если человек ведет себя так, чтобы нравиться всем, это чрезвычайно несвободный образ жизни, губительный для личности. Цена обретения свободы высока – она состоит в том, что многие люди относятся к тебе неприязненно.

ЮНОША: Нет! Это глубокое заблуждение. Такое состояние нельзя назвать свободой. Это дьявольская логика, склоняющая ко злу.

ФИЛОСОФ: Вероятно, ты представлял свободу как «освобождение от организаций и учреждений». Ты думал, что расставание с родительским домом, со школой, с твоей компанией или со страной – это и есть свобода. Однако, к примеру, расставаясь со своей организацией, ты не обретаешь настоящую свободу. До тех пор пока человека не перестанут заботить мнения других, пока он не прекратит испытывать страх перед их неприязнью и не заплатит цену, которая, вероятно, останется непризнанной, он не сможет вести самостоятельный образ жизни. То есть он не будет свободным.

ЮНОША: Неприязнь других – это обязательное условие?

ФИЛОСОФ: Я говорю, что не нужно бояться чужой неприязни.

ЮНОША: Но это…

ФИЛОСОФ: Я не внушаю тебе, что следует жить так, чтобы тебя все не любили или ненавидели, и не склоняю к злодеяниям. Пожалуйста, пойми меня правильно.

ЮНОША: Нет. Лучше давай изменим вопрос. Могут ли люди вынести бремя свободы? Хватит ли у них сил? Не беспокоиться, даже если тебя невзлюбили собственные родители, – можно ли поступать так дерзко и самоуверенно?

ФИЛОСОФ: В этом нет ни дерзости, ни самоуверенности – только разделение задач. Предположим, есть человек, который плохо думает о тебе, но это не твоя задача. Опять-таки, мысли вроде «Я должен ему нравиться» или «Я столько сделал, поэтому странно, что до сих пор не нравлюсь ему» – это логика вознаграждений и наказаний и вмешательство в чужие задачи. Нужно двигаться вперед, не опасаясь столкнуться с чужой неприязнью. Нужно не катиться вниз, а подниматься вверх по склону. Такова человеческая свобода. Допустим, у меня есть альтернатива: жизнь, в которой я всем нравлюсь, и жизнь, где я никому не нравлюсь. Если мне предложат выбор, то я без колебаний выберу второе. Прежде чем озаботиться чужим мнением, я хочу следовать собственным путем. Иными словами, я хочу жить свободно.

ЮНОША: А ты сейчас свободен?

ФИЛОСОФ: Да, я свободен.

ЮНОША: Ты не хочешь, чтобы тебя недолюбливали, но не будешь возражать, если это случится?

ФИЛОСОФ: Да, это верно. «Нежелание быть нелюбимым», пожалуй, относится к числу моих задач, но неприязнь ко мне со стороны того или иного человека – это его личная задача. Даже если человек плохо думает обо мне, я не могу в это вмешиваться. Если вернуться к пословице, о которой я упоминал, то человек может привести лошадь к воде, но будет ли она пить – это уже не его дело.

ЮНОША: Интересный вывод.

ФИЛОСОФ: Мужество быть счастливым подразумевает мужество быть нелюбимым. Когда ты находишь в себе это мужество, твои межличностные отношения сразу становятся более простыми и легкими.

У вас есть преимущество в отношениях

ЮНОША: Я не представлял себе, что во время визита к философу мы будем говорить о приязни и неприязни.

ФИЛОСОФ: Я хорошо понимаю, что такое знание нелегко проглотить. Возможно, понадобится некоторое время, чтобы прожевать и переварить его. Если мы собираемся двигаться вперед, лучше пойти дальше. Я хочу поговорить с тобой о более личном деле, связанном с разделением задач, и закончить на сегодня.

ЮНОША: Хорошо.

ФИЛОСОФ: Эта тема тоже касается отношений с родителями. Мои отношения с отцом всегда были неровными, даже в детстве. Моя мать умерла, когда мне было больше двадцати лет, так ни разу и не поговорив со мной откровенно, и после этого мои отношения с отцом стали еще более напряженными. Так было до тех пор, пока я не познакомился с психологией Адлера и не оценил его идеи.

ЮНОША: Почему у тебя были плохие отношения с отцом?

ФИЛОСОФ: Однажды он ударил меня, хотя я не помню, что такого я натворил, чтобы заслужить это. Я спрятался под столом в попытке скрыться от него, а он вытащил меня за шиворот и хорошенько ударил – и так несколько раз.

ЮНОША: Страх, который превратился в психологическую травму…

ФИЛОСОФ: Пожалуй, пока я не познакомился с психологией Адлера, то воспринимал это примерно так же. Мой отец был угрюмым и замкнутым человеком с частыми перепадами настроения. Но утверждение «Однажды он избил меня, поэтому наши отношения испортились» принадлежит этиологическому типу мышления, провозглашенному Фрейдом. Телеологическая позиция Адлера переворачивает причинно-следственную интерпретацию в обратную сторону. Иными словами, я сохранил память о том избиении, поскольку не хотел, чтобы наши отношения улучшились.

ЮНОША: Выходит, ты изначально задался целью не улучшать отношения с отцом, а потому не хотел этого делать.

ФИЛОСОФ: Правильно. Для меня было удобнее, чтобы наши отношения оставались прежними. Я мог использовать образ такого отца как оправдание для своих неудач. Для меня это было преимуществом. Кроме того, в моей позиции присутствовал аспект возмездия жестокому отцу.

ЮНОША: Это именно то, о чем я хотел спросить! Даже если причина

и следствие поменялись местами, как в твоем случае, ты смог проанализировать свои чувства и сказать: «У меня плохие отношения с отцом не потому, что он бил меня, а потому что я воспользовался своими воспоминаниями об этом, поскольку не хотел улучшать отношения с отцом». Но что это меняет в реальности? Это же не отменяет того факта, что тебя били в детстве, верно?

ФИЛОСОФ: Можно представить эту точку зрения как карту межличностных отношений. Когда я придерживаюсь этиологической позиции и думаю: «У меня плохие отношения с отцом, потому что в детстве он бил меня», то с этим невозможно ничего поделать. Но если я думаю: «Я воспользовался воспоминаниями об отцовской жестокости, потому что не хотел улучшать отношения с отцом», то у меня есть карт-бланш на исправление отношений. Если я могу изменить цель, это решает все.

ЮНОША: Это действительно все решает?

ФИЛОСОФ: Разумеется.

ЮНОША: Мне интересно, действительно ли ты так считал в глубине души. Теоретически я могу это понять, но с эмоциональной точки зрения это кажется неправильным.

ФИЛОСОФ: В том-то и суть разделения задач. Действительно, у меня были сложные отношения с отцом. Он был упрямым человеком, и я даже представить не мог, что его чувства будет легко изменить. Более того, он с большой вероятностью забыл о том, что когда-то поднимал руку на меня. Однако к тому времени, когда я принял решение исправить наши отношения, для меня больше не имело значения, что отец думает обо мне или какую позицию он может занять в ответ на мое новое поведение. Даже если бы он со своей стороны не проявил намерения восстановить наши отношения, я бы не стал возражать против этого. Вопрос состоял в том, решусь ли я это сделать, поэтому козырные карты наших отношений находились у меня в руках.

ЮНОША: Козырные карты?

ФИЛОСОФ: Да. Многие люди считают, что козыри в межличностных отношениях находятся у других людей. Поэтому они гадают: «Как этот человек относится ко мне?», и в конце концов живут так, чтобы удовлетворять чужие желания. Но если они поймут суть разделения задач, то увидят, что все карты у них на руках. Это новый способ мышления.

ЮНОША: Значит, твой отец тоже изменился в результате той перемены, которая произошла с тобой?

ФИЛОСОФ: Я изменился не ради того, чтобы изменить моего отца.

Это ошибочное понимание, связанное с попыткой манипулировать другим человеком. Если я изменяюсь, это значит, что меняется только моя личность. Я не знаю, что произойдет с другим человеком в результате этой перемены, и не могу принимать в этом участие. Это тоже относится к разделению задач. Разумеется, бывают случаи, когда вместе с переменами во мне – но не *из-за* них, – другой человек тоже начинает меняться. Часто у него не остается другого выбора. Но не это моя цель, и определенно существует возможность, что другой человек вообще не изменится. Так или иначе, изменение своей речи и поведения с целью манипулировать другими людьми – ошибочный путь.

ЮНОША: Человек не должен манипулировать другими; в этом я согласен с тобой.

ФИЛОСОФ: Когда мы говорим о межличностных отношениях, то всегда кажется, что речь идет об отношениях между двумя людьми или между человеком и большой группой. Но нужно начинать с себя. Если человек связан жаждой признания, то козыри межличностных отношений всегда будут оставаться в руках других людей. Следует ли доверять другим разыгрывать карты своей жизни или лучше держать их у себя? Прошу тебя, не пожалей времени и обдумай эти идеи дома, особенно о разделении задач и о личной свободе. Я буду ждать тебя в следующий раз.

ЮНОША: Хорошо, я обещаю подумать.

ФИЛОСОФ: Тогда…

ЮНОША: Извини, я хотел спросить тебя еще кое о чем.

ФИЛОСОФ: О чем именно?

ЮНОША: Ты смог в конце концов наладить отношения с твоим отцом?

ФИЛОСОФ: Да, конечно. Во всяком случае, я так думаю. Мой отец заболел, и в последние несколько лет его жизни мне и другим членам семьи приходилось заботиться о нем. Однажды, когда я привычно ухаживал за ним, он сказал: «Спасибо тебе». Раньше я думал, что в словаре моего отца вообще нет такого слова, поэтому был изумлен и благодарен ему. За долгие годы моей заботы о нем, я старался, как мог… то есть, прилагал все силы, чтобы привести своего отца к воде. И в конце концов он напился. Думаю, что так.

ЮНОША: Спасибо я все понял. Надеюсь, мы скоро встретимся.

ФИЛОСОФ: У нас был хороший разговор, и я тоже благодарю тебя.

Четвертая ночь. Где находится центр мироздания

«Это был мастерский ход, и я едва не попался!»

На следующей неделе молодой человек снова пришел к философу и раздраженно постучал в дверь.

«Идея о разделении задач, безусловно, полезна. Ты почти убедил меня, но такая жизнь кажется слишком одинокой. Разделение задач и облегчение бремени межличностных отношений – практически то же самое, что разрыв связей с людьми. Кроме того, ты говорил о мужестве быть нелюбимым. Если ты называешь это свободой, то я выбираю несвободу!»

Индивидуальная философия и холизм

ФИЛОСОФ: Сегодня ты выглядишь довольно унылым.

ЮНОША: Видишь ли, после нашей предыдущей встречи я тщательно и спокойно поразмыслил о свободе и о разделении задач. Я подождал, пока улягутся чувства, а потом прибег к доводам рассудка. Но разделение задач все равно кажется мне невыполнимой задачей.

ФИЛОСОФ: Хм, ладно. Продолжай, пожалуйста.

ЮНОША: Идея разделения задач в конечном счете сводится к тому, что ты проводишь черту и говоришь: «Я – это я, а ты – это ты». Разумеется, таким образом ты ограничиваешь свои отношения с людьми. Но можешь ли ты на самом деле утверждать, что такой образ жизни верен? Для меня это крайне эгоцентричный и ошибочный индивидуализм. Во время моего первого визита ты сказал, что система Адлера формально называется «индивидуальной психологией». Это определение довольно долго беспокоило меня, и я наконец понял причину: то, что ты называешь психологией Адлера, – это, по сути дела, квинтэссенция индивидуализма, ведущего к изоляции от общества.

ФИЛОСОФ: Действительно, в термине «индивидуальная психология» есть аспекты, которые могут привести к недоразумениям. Я объясню, что имею в виду. Прежде всего в этимологическом смысле слово «индивидуум» означает «неделимый».

ЮНОША: Неделимый?

ФИЛОСОФ: Да. Иными словами, это наименьшая величина, которая не поддается дальнейшему разделению. Что именно здесь нельзя разделить? Адлер опровергал дуалистическую систему ценностей, рассматривавшую душу отдельно от тела, рассудок отдельно от эмоций и сознательное отдельно от бессознательного.

ЮНОША: Какой в этом смысл?

ФИЛОСОФ: Ты помнишь историю о студентке, которая обратилась ко мне за консультацией из-за страха краснеть на людях? В чем причина этого страха? В психологии Адлера физические симптомы не рассматриваются отдельно от разума (психики). Тело и разум – одно целое, которое нельзя разделить на части. Умственное напряжение может вызвать дрожь в конечностях или румянец на щеках, а от страха люди бледнеют, и так далее.

ЮНОША: Да, некоторые аспекты тела и разума связаны друг с другом.

ФИЛОСОФ: То же самое справедливо для эмоций и рассудка, для

сознательного и бессознательного. Как правило, хладнокровный человек не выходит из себя внезапно для окружающих и не начинает кричать на них. Мы не поддаемся порывам эмоций, которые каким-то образом существуют независимо от нас. Каждый из нас представляет собой единое целое.

ЮНОША: Нет, это неправда. Именно потому, что мы способны рассматривать тело и разум, рассудок и эмоции, а также сознательное и бессознательное как совершенно разные вещи, мы получаем правильное представление о людях. Разве это не само собой разумеется?

ФИЛОСОФ: Действительно, разум и тело – это разные вещи, рассудок и эмоции отличаются друг от друга, а сознательное существует наряду с бессознательным. Тем не менее, когда человек приходит в ярость и начинает кричать на другого, это его «цельная личность» делает такой выбор. Не следует думать об эмоциях как о чем-то независимом от нас и не связанном с нашими намерениями. Когда человек отделяет свое «я» от эмоции и думает: «Сильная эмоция заставила меня сделать это» или «Мной овладели эмоции, и я ничего не мог с собой поделать», такой ход мысли быстро становится жизненной ложью.

ЮНОША: Ты имеешь в виду тот случай, когда я накричал на официанта?

ФИЛОСОФ: Да. Это представление о человеке как о цельном существе, которое нельзя разделить на отдельные части, называется «холизмом».

ЮНОША: Что ж, очень хорошо. Но мой вопрос связан не с научной теорией, дающей определение человеческой личности. Послушай, если довести психологию Адлера до логического завершения, то ее основной принцип «Я – это я, а ты – это ты» ведет людей к изоляции друг от друга. Она провозглашает: «Я не буду вмешиваться в твои дела, а ты не вмешивайся в мои, и тогда мы оба будем жить в свое удовольствие». Прошу тебя откровенно объяснить, как ты относишься к этому.

ФИЛОСОФ: Хорошо. Все проблемы – это проблемы межличностных отношений. У тебя есть понимание этого основного положения психологии Адлера, верно?

ЮНОША: Да. Идея невмешательства в межличностные отношения, то есть разделения задач, вероятно, возникла как способ разрешения этих проблем.

ФИЛОСОФ: Это предмет, о котором я говорил во время нашей предыдущей дискуссии: формирование хороших межличностных отношений требует определенной дистанции между людьми. Если люди слишком сближаются, то в конце концов они не могут даже откровенно

поговорить друг с другом. С другой стороны, слишком большая дистанция тоже не приносит пользы. Прошу тебя не думать о разделении задач как о способе отстранения от других людей; рассматривай это как образ мысли, помогающий распутать нити сложного клубка межличностных отношений.

ЮНОША: Распутать нити?

ФИЛОСОФ: Именно так. Прямо сейчас твои нити и нити других людей переплетены в спутанную массу, и ты смотришь на мир в этом состоянии. Красные, синие, зеленые и коричневые нити – все цвета перемешаны, и ты думаешь о них как о «связях». Но это не так.

ЮНОША: Что же такое связь, по твоему мнению?

ФИЛОСОФ: В прошлый раз я говорил о разделении задач как о рецепте для решения межличностных проблем. Но эти проблемы не исчезнут только из-за того, что ты занялся разделением задач. Такое разделение задач – лишь отправной пункт для налаживания межличностных отношений. Давай сегодня расширим нашу дискуссию и обратимся к общему представлению о межличностных отношениях в психологии Адлера. Потом мы рассмотрим, какие отношения следует формировать с другими людьми.

Цель человеческих отношений – чувство общности

ЮНОША: Хорошо, но у меня есть вопрос. Пожалуйста, дай прямой ответ, раскрывающий суть дела. Ты сказал, что разделение задач – это лишь отправной пункт для налаживания межличностных отношений. Тогда в чем состоит цель этих отношений?

ФИЛОСОФ: У меня есть прямой и ясный ответ: это «чувство общности».

ЮНОША: Чувство общности?

ФИЛОСОФ: Да. Это ключевая концепция в психологии Адлера, и взгляды на ее применение были предметом крупных дебатов. В сущности, провозглашение этой концепции заставило многих сторонников Адлера разойтись с ним.

ЮНОША: Звучит очень увлекательно. В чем состоит эта концепция?

ФИЛОСОФ: Кажется, в позапрошлый раз мы обсуждали тему о том, как человек рассматривает других людей, – как врагов или как товарищей. Теперь пора сделать еще один шаг. Если другие люди – наши товарищи и мы живем в их окружении, то мы способны найти в жизни свое место, или «убежище». При этом мы испытываем желание делиться с товарищами и вносить свой вклад в их общество. Восприятие других людей как товарищей и осознание «собственного убежища» называется чувством общности.

ЮНОША: Но какая часть этого утверждения вызывает дискуссии? Оно выглядит неопровержимым.

ФИЛОСОФ: Проблема в обществе. Из кого оно состоит? Что тебе приходит на ум, когда ты слышишь слово «общество»?

ЮНОША: Есть такие структуры, как семья, школа, место работы или местная община.

ФИЛОСОФ: Когда Адлер обращается к идее общества, или общности, он выходит за пределы семьи, школы, работы и общины. Он видит нечто всеобъемлющее, включающее не только народы и человечество в целом, но и временную ось, охватывающую прошлое и будущее, – в том числе растения, животных и даже неодушевленные предметы.

ЮНОША: Э-э-э…

ФИЛОСОФ: Иными словами, он отстаивает идею о том, что общество представляет собой не просто структуру, созданную людьми, но

буквально *все в целом*: всю Вселенную, от прошлого до будущего.

ЮНОША: Нет, так не пойдет. Теперь ты меня совершенно запутал. Вселенная? Прошлое и будущее? О чем ты толкуешь?

ФИЛОСОФ: Большинство тех, кто это слышал, испытывали сходные сомнения. Такое нельзя постигнуть моментально. Адлер и сам признавал, что идея общества, которую он отстаивал, была «недостижимым идеалом».

ЮНОША: Ха-ха! Это озадачивает, не так ли? А как насчет тебя? Ты действительно понимаешь и принимаешь это чувство общности, якобы включающее всю Вселенную?

ФИЛОСОФ: Я пытаюсь, поскольку чувствую, что нельзя до конца постигнуть психологию Адлера, не разобравшись в этом вопросе.

ЮНОША: Ну ладно!

ФИЛОСОФ: Как я уже не раз говорил, психология Адлера рассматривает все проблемы как проблемы межличностных отношений. Эти отношения часто приносят несчастье. Но можно утверждать и противоположное: межличностные отношения служат источником счастья.

ЮНОША: В самом деле.

ФИЛОСОФ: Более того, чувство общности – самый важный показатель того, насколько счастливо сложились межличностные отношения.

ЮНОША: Хорошо. Мне хотелось бы узнать об этом.

ФИЛОСОФ: Чувство общности иногда называют «социальным интересом», то есть «интересом к обществу». Поэтому у меня есть вопрос: тебе известно, что собой представляет самая малая ячейка общества с точки зрения социологии?

ЮНОША: Самая малая ячейка общества? Я бы сказал, что это семья.

ФИЛОСОФ: Нет, это «я и ты». Когда есть два человека, в их присутствии возникает общество, а также чувство общности. Для понимания чувства общности, о котором говорит Адлер, рекомендуется пользоваться понятием «я и ты» в качестве отправной точки.

ЮНОША: И что нам делать с это отправной точкой?

ФИЛОСОФ: Ты переключаешься с привязанности к себе (эгоизм или личный интерес) на заботу к другим людям (социальный интерес).

ЮНОША: Привязанность к себе? Забота о других? О чем мы вообще говорим?

Почему я интересуюсь только собой?

ФИЛОСОФ: Хорошо, давай рассмотрим этот конкретный вопрос. Для большей ясности вместо термина «привязанность к себе» я буду пользоваться словом «самовлюбленный». Кого, по твоему мнению, можно назвать самовлюбленным человеком?

ЮНОША: Хм… Первое, что приходит на ум, – это кто-то похожий на мелкого тирана. Некто высокомерный, не испытывающий угрызений совести, когда он создает неприятности для других, и думающий лишь о собственной выгоде. Он считает, что мир вращается вокруг него, и ведет себя как диктатор, обладающий абсолютной властью. Такой человек порождает огромное количество проблем для всех окружающих. Это кто-то похожий на шекспировского короля Лира – одним словом, типичный тиран.

ФИЛОСОФ: Понятно.

ЮНОША: С другой стороны, он не обязательно должен быть тираном. Человека, который нарушает гармонию в коллективе, тоже можно назвать самовлюбленным. Он не способен ужиться в группе и предпочитает действовать в одиночку. Он никогда не подвергает сомнению свои поступки, даже если опаздывает на встречу или не выполняет обещания. Одним словом, это эгоист.

ФИЛОСОФ: По правде говоря, именно такие персонажи обычно приходят на ум, когда думаешь о самовлюбленных людях. Но есть и другой типаж, который нужно принимать в расчет. Люди, не способные выполнять разделение задач и одержимые жаждой признания, тоже могут считаться крайне самовлюбленными.

ЮНОША: Почему?

ФИЛОСОФ: Рассмотрим суть жажды признания. Сколько внимания уделяют тебе другие люди, и каково их мнение о тебе? То есть, насколько они удовлетворяют твое желание? Люди, одержимые жаждой признания, как будто смотрят на других людей, однако на самом деле они смотрят на себя. Они не заботятся о других и сосредоточены только на себе. Попросту говоря, это самовлюбленные люди.

ЮНОША: Выходит, ты утверждаешь, что люди вроде меня, которые боятся чужой критики, – тоже самовлюбленные? Несмотря на то что я всегда стараюсь учитывать мнения окружающих и подстраиваться под них?

ФИЛОСОФ: Да. Ты самовлюбленный человеком в том смысле, что озабочен исключительно своим «я». Ты хочешь, чтобы окружающие

хорошо думали о тебе, поэтому тебя беспокоит, как ты выглядишь в их глазах. Это не забота о других. Это не что иное, как самовлюбленность.

ЮНОША: Но…

ФИЛОСОФ: Я собираюсь кое-что повторить в последний раз. Тот факт, что на свете есть люди, которые неприязненно относятся к тебе, – доказательство твоей свободы. Возможно, такое состояние кажется тебе похожим на эгоцентризм или самовлюбленность. Но думаю, в ходе сегодняшней дискуссии ты уяснил: когда человек постоянно озабочен тем, каким его видят другие люди, – это самовлюбленный образ жизни, при котором собственное «я» становится предметом исключительной заботы.

ЮНОША: Что за поразительное утверждение!

ФИЛОСОФ: Не только ты, но и все люди, привязанные к собственному «я», могут считаться самовлюбленными. Именно поэтому необходимо переключиться с «привязанности к себе» на «заботу о других».

ЮНОША: Ладно, это правда. Я признаю, что всегда смотрю только на себя. Я постоянно озабочен тем, каким меня видят другие люди, но не тем, какими я вижу их. Если ты утверждаешь, что это самовлюбленность, да будет так. Но подумай вот о чем: если бы моя жизнь была полнометражным художественным фильмом, то главным действующим лицом, несомненно, было бы мое «я», не так ли? Разве направление камеры на главного героя фильма достойно осуждения?

Вы не находитесь в центре мироздания

ФИЛОСОФ: Давай расставим все по полочкам. Прежде всего каждый из нас – член общества, к которому мы принадлежим. Ощущение, что человек находится на своем месте в обществе; ощущение того, что «здесь все в порядке» и чувство общности – это основные человеческие желания. Учеба, работа или дружба, брак или супружеские отношения – все эти вещи связаны с поиском мест и взаимоотношений, где человек может чувствовать себя «как дома». Ты не согласен?

ЮНОША: Именно так! Я полностью согласен с тобой!

ФИЛОСОФ: И мы действительно главные герои в фильме о нашей жизни. В самой этой мысли нет ничего плохого. Но наше «я» не находится в центре мироздания. Хотя оно занимает центральное место в нашей жизни, каждый из нас – не более чем член общества и часть целого.

ЮНОША: Часть целого?

ФИЛОСОФ: Люди, которые заботятся только о себе, считают себя центром мироздания. Для них все остальные – это всего лишь «те, кто может что-то сделать для меня». Они наполовину искренне считают, что все остальные созданы ради служения им и услаждения их чувств.

ЮНОША: Словно принцы или принцессы.

ФИЛОСОФ: Да, именно так. Они не довольствуются ролью «главного героя собственной жизни» и превращают себя «в главных героев мироздания». Именно поэтому, вступая в контакт с другим человеком, они задаются вопросом: «А что он может мне дать?» Однако, в отличие от принцев и принцесс, их ожидания сбываются далеко не всегда, поскольку другие люди живут не ради того, чтобы удовлетворять наши ожидания.

ЮНОША: Это правда.

ФИЛОСОФ: Когда их ожидания остаются без ответа, они глубоко разочаровываются в жизни и считают себя тяжко оскорбленными. Они возмущаются и думают: «Этот человек ничего не сделал для меня», «Он подвел меня» или «Он больше мне не друг, а враг». Люди, которые убеждены в своей исключительности, в итоге всегда теряют друзей и товарищей.

ЮНОША: Это странно. Разве ты не говорил, что мы живем в субъективном мире? Пока мир субъективен, я единственный, кто может находиться в его центре. Я не позволю никому другому занять это место.

ФИЛОСОФ: Полагаю, когда ты говоришь о «мире», то имеешь в виду

нечто вроде карты мира.

ЮНОША: Карты мира? Что это значит?

ФИЛОСОФ: К примеру, на старой французской карте мира обе Америки расположены слева, а Азия справа. Разумеется, Европа и Франция изображены в центре. А вот на карте мира, которой пользовались в Китае, обе Америки изображены справа, а Европа слева. Французы, которые видели китайскую карту мира, скорее всего испытывали шокирующее ощущение несообразности, как будто их несправедливо задвинули на окраину мироздания.

ЮНОША: Я понимаю, к чему ты клонишь.

ФИЛОСОФ: Но что происходит, когда карта мира изображена на глобусе? Поворачивая глобус, ты можешь видеть в центре Францию или Китай, или Бразилию. Любое место находится в центре и в то же время не находится там. Глобус может быть усеян бесконечным количеством центров, в зависимости от расположения наблюдателя и его угла зрения. Такова природа глобуса.

ЮНОША: Хм, это правда.

ФИЛОСОФ: Подумай о том, что я сказал раньше: ты не центр мироздания, – и постарайся так же отнестись к этому. Ты часть общества, а не его центр.

ЮНОША: Я не центр мироздания. Наш мир – это глобус, а не карта, нарисованная на плоскости. Хорошо, теоретически я это понимаю. Но почему я должен сознавать тот факт, что не являюсь центром мироздания?

ФИЛОСОФ: Теперь мы возвращаемся к началу. Все мы хотим обрести чувство принадлежности, сообщающее нам, что «здесь для меня все хорошо». Но, согласно психологии Адлера, чувство принадлежности можно испытать только в результате активного и добровольного содействия обществу, а не просто являясь его частью.

ЮНОША: Активное содействие? Но что именно нужно делать?

ФИЛОСОФ: Разбираться со своими жизненными задачами. Иными словами, человек предпринимает самостоятельные шаги, не избегая межличностных отношений на работе, в дружбе и любви. Если ты – «центр мироздания», то у тебя не возникает мыслей о содействии обществу, потому что все остальные «должны что-то сделать для меня» и нет необходимости самому чем-то заниматься. Но ни ты, ни я не находимся в центре мироздания. Человек должен твердо стоять на ногах и предпринимать собственные шаги в деле межличностных отношений. Нужно думать не «Что этот человек может мне дать?», а «Что я могу дать этому человеку?» Это и есть обязательство перед обществом.

ЮНОША: Если человек что-то дает обществу, то он может найти для себя убежище?

ФИЛОСОФ: Это верно. Чувство принадлежности, или чувство общности, приобретается собственными усилиями; это не дар, получаемый от рождения. Чувство общности – ключевая концепция психологии Адлера, до сих пор вызывающая много споров.

Определенно, молодому человеку сначала было трудно принять эту концепцию. И естественно, он расстроился из-за того, что его посчитали самовлюбленным. Но труднее всего ему было примириться с невероятной идеей насчет вселенской общности, включая неодушевленные предметы. В конце концов, что имели в виду Адлер и старый философ? Молодой человек ошеломленно покачал головой, собираясь заговорить.

Слушайте голоса вокруг себя

ЮНОША: Должен признать, я стал терять нить нашей беседы. С твоего позволения, попытаюсь немного прояснить дело. Подходя к межличностным отношениям, мы разделяем задачи и определяем свою цель как чувство общности. По твоим словам, чувство общности подразумевает «ощущение других людей как своих товарищей» и «осознание своего убежища» в обществе. До сих пор я мог понять твои объяснения и согласиться с ними, но теперь все становится слишком натянутым и неопределенным. К примеру, что ты имеешь в виду, когда распространяешь понятие «общества» на всю Вселенную, на прошлое и будущее, на всех живых существ и даже на неодушевленные предметы?

ФИЛОСОФ: Если воспринимать концепцию Адлера буквально и пытаться вообразить, что общество включает всю Вселенную с неодушевленными объектами, это, безусловно, делает ее трудной для понимания. На первом этапе достаточно сказать, что границы общества бесконечны.

ЮНОША: Бесконечны?

ФИЛОСОФ: К примеру, возьмем человека, который по достижении пенсионного возраста уходит с работы, быстро теряет жизненную энергию и впадает в депрессию. Резко оборвав связи с компанией, которая была его маленькой общиной, лишенный должности и профессии, он становится «обычным никем». Не в силах примириться с фактом своей новой «обыкновенности», он стареет буквально за одну ночь. На самом деле он оказался отрезанным лишь от маленькой общины, существующей в его компании. Каждый человек принадлежит к какой-либо общине. Но если брать шире, то все мы принадлежим к общности планеты Земля и к общности Вселенной.

ЮНОША: Это чистая софистика! Глупо заявлять «Ты принадлежишь к общности Вселенной», как будто это дает ощущение принадлежности.

ФИЛОСОФ: Действительно, никто не может представить Вселенную во всей ее полноте. Тем не менее ты должен осознать, что принадлежишь к более крупному сообществу, чем то, которое тебя окружает, – к примеру, граждане твоей страны или местная община, где ты живешь, – и что ты вносишь свой вклад в это сообщество.

ЮНОША: Тогда как насчет такой ситуации? Предположим, человек не женат, потерял работу и друзей, избегает общества других людей и просто

живет на деньги, оставшиеся от родителей. Таким образом он фактически уклоняется от задач работы, дружбы и любви. Ты скажешь, что даже такой человек принадлежит к какому-то сообществу?

ФИЛОСОФ: Разумеется. Допустим, он выходит купить батон хлеба. За это он расплачивается монетой. Эта монета не просто возвращается к пекарям, которые приготовили хлеб. Она отправляется к производителям масла и муки, поставляющим эти ингредиенты; к продавцам бензина, заправляющим фургоны для доставки хлеба; к жителям нефтедобывающих стран, откуда поступает топливо, и так далее. Все взаимосвязано. Люди никогда не бывают совершенно одни, отделенные от общества. Этого не может быть.

ЮНОША: Значит, я должен фантазировать, когда покупаю хлеб?

ФИЛОСОФ: Это не фантазии, а факты. Сообщество, о котором говорит Адлер, простирается за пределы нашей повседневной жизни, наших семей и местных общин, и включает связи, которые остаются невидимыми для нас.

ЮНОША: Прошу прощения, но ты уходишь в дебри абстракций. Предмет, к которому мы должны обращаться, – ощущение принадлежности, собственного места в обществе. Благодаря ему то общество, которое мы видим, становится сильнее. Ты согласен с этим, не так ли? Например, если мы сравним общество, существующее в какой-нибудь организации, с «сообществом планеты Земля», то у члена такой организации ощущение принадлежности сильнее. Если обратиться к твоей терминологии, то дистанция и прочность межличностных отношений будет совершенно разной. Вполне естественно, что в поисках ощущения принадлежности мы обращаемся к малому сообществу.

ФИЛОСОФ: Это проницательное замечание. Давай подумаем о том, почему мы должны осознавать присутствие более многочисленных и крупных сообществ. Как я упоминал ранее, каждый из нас принадлежит к нескольким сообществам – семьям, учебным заведениям, рабочим местам, местным общинам и странам, где мы живем. Ты пока что согласен со мной?

ЮНОША: Да, согласен.

ФИЛОСОФ: Предположим, что ты, будучи студентом университета, возвел в абсолют понятие «университетской общины». Иными словами, университет значит все для тебя, твое «я» существует благодаря университету, и ты не мыслишь себя как личность за его пределами. Но, естественно, в университетском сообществе ты сталкиваешься и с неприятностями. Это может быть грубость однокурсников, неспособность завести настоящих друзей, отставание от программы или другие

затруднения. То есть, возможно, временами ты не чувствуешь себя «как дома» в университете, несмотря на ощущение принадлежности.

ЮНОША: Да, такое вполне вероятно.

ФИЛОСОФ: Когда это случается, то в конце концов твоя убежденность дает трещину и ты утрачиваешь чувство общности с кем-либо в учебном заведении. Ты замыкаешься в пределах малого сообщества, например, в собственном доме. Ты становишься затворником, и, возможно, даже прибегаешь к насилию против членов своей семьи. Поступая таким образом, ты стараешься вернуть себе ощущение принадлежности. Но я хотел бы, чтобы ты сосредоточился на том, что наряду с «отдельными сообществами» существует «большое сообщество».

ЮНОША: Что это означает?

ФИЛОСОФ: То, что есть большой мир, который простирается за пределами дома или университета. И каждый из нас – часть этого мира. Если ты не находишь надежного убежища в своем учебном заведении, ты должен найти другое убежище за его пределами. Ты можешь поступить в другой университет, да и в отчислении до получения диплома тоже нет ничего плохого. Сообщество, с которым ты разрываешь отношения, просто подав уведомление об уходе, в любом случае нельзя назвать сплоченным. Узнав, как велик мир, ты убедишься в том, что все твои невзгоды в университете были бурей в стакане воды. В тот момент, когда ты покинешь стакан, буря закончится и тебя встретит свежий ветерок.

ЮНОША: Ты говоришь, что, пока человек замыкается в стакане воды, у него нет шансов попытать счастья снаружи?

ФИЛОСОФ: Уединение в своей комнате сродни пребыванию в стакане воды, как будто ты прячешься в жалкой лачуге. Ты можешь переждать небольшой дождь, но буря снесет крышу.

ЮНОША: Теоретически это так, но вырваться наружу очень трудно. Решение уйти из университета – нелегкий выбор.

ФИЛОСОФ: Уверен, что ты прав, и это нелегко. Поэтому существует принцип действия, который я попрошу тебя запомнить. Когда мы сталкиваемся с трудностями в межличностных отношениях или когда не видим выхода из положения, то в первую очередь мы должны обратиться к принципу, который гласит: «Слушай голоса вокруг тебя».

ЮНОША: Голоса вокруг меня?

ФИЛОСОФ: Если речь идет об учебном заведении, не нужно судить о вещах с точки зрения здравого смысла, принятого в этом учреждении. Вместо этого стоит прислушаться к здравому смыслу большого сообщества. Предположим, твой учитель придерживается авторитарного

стиля. Но власть или авторитет этого учителя – не более чем аспект здравого смысла, принятого в небольшом учебном сообществе. С точки зрения большого человеческого общества, ты и учитель равны. Если к тебе предъявляют неразумные требования, ты имеешь полное право открыто возражать против них.

ЮНОША: Но очень трудно возражать, когда учитель стоит перед тобой.

ФИЛОСОФ: Ничего подобного. Хотя эту ситуацию можно обозначить как отношения типа «я и ты», если эти отношения можно нарушить одним лишь возражением, то они с самого начала были тебе не нужны. Жить в страхе перед разрывом отношений означает вести очень несвободную жизнь ради других людей.

ЮНОША: Ты предлагаешь выбирать свободу, когда я испытываю чувство общности?

ФИЛОСОФ: Да, разумеется. Не цепляйся за свое маленькое сообщество. Всегда будут новые отношения «я и ты», и существуют более крупные сообщества.

Не осуждайте и не восхваляйте

ЮНОША: Ну хорошо, но разве ты не понимаешь? Ты не затронул важнейшую часть: переход от разделения задач к чувству общности. Итак, сначала я разделяю задачи. Я определяю границы своих задач и отношу все остальное к задачам других людей. Я не вмешиваюсь в их задачи и подвожу черту, чтобы они не вмешивались в мои дела. Но как можно построить межличностные отношения после разделения задач и в конечном счете испытать чувство общности и ощущение принадлежности к сообществу? Как психология Адлера советует нам преодолевать задачи работы, дружбы и любви? Иногда мне кажется, что ты пытаешься запутать меня абстрактными рассуждениями, не доходя до конкретных объяснений.

ФИЛОСОФ: Да, твой вопрос сформулирован правильно. Каким образом разделение задач связано с хорошими взаимоотношениями? Как оно сочетается с построением таких отношений, где мы сотрудничаем и существуем в гармонии друг с другом? Это приводит нас к концепции «горизонтальных отношений».

ЮНОША: Горизонтальных отношений?

ФИЛОСОФ: Давай начнем с понятного примера: с отношений между ребенком и родителями. Будь то воспитание детей или подготовка молодых сотрудников на рабочем месте, в общем и целом существуют два метода: воспитание упреками и воспитание похвалой.

ЮНОША: А! Это горячо обсуждаемый вопрос.

ФИЛОСОФ: Как ты думаешь, какой выбор лучше: упреки или похвалы?

ЮНОША: Безусловно, я предпочитаю воспитание похвалой.

ФИЛОСОФ: Почему?

ЮНОША: Возьмем, к примеру, тренировку для животных. Когда мы обучаем животных выполнять разные трюки, то можем принудить их к повиновению с помощью кнута. С другой стороны, возможно обучить животных, используя вознаграждение в виде еды или ласковых слов. Это «воспитание похвалой». Оба способа ведут к одному и тому же результату: животные учат новые трюки. Но мотивация для достижения цели бывает совершенно разной, если животное достигает цели под угрозой наказания или из желания получить поощрение. В последнем случае животное будет выполнять работу с удовольствием. Наказание лишь ожесточит его, а воспитание с помощью похвалы позволяет ему оставаться здоровым и

сильным. Этот вывод кажется очевидным.

ФИЛОСОФ: Тренировка животных – это любопытный пример. Но давай посмотрим на ситуацию с точки зрения психологии Адлера. Согласно Адлеру, при воспитании детей, как и в любых других формах человеческого общения, следует избегать похвалы.

ЮНОША: Избегать похвалы?

ФИЛОСОФ: Физические наказания исключены, и, разумеется, осуждение тоже неприемлемо. Не нужно ни осуждать, ни восхвалять; вот в чем состоит позиция Адлера в данном вопросе.

ЮНОША: Но как это возможно?

ФИЛОСОФ: Рассмотрим акт похвалы. К примеру, я похвалил твое высказывание и заметил: «Ты молодец!» Разве это не прозвучало бы немного странно?

ЮНОША: Да. Полагаю, мне было бы не слишком приятно это слышать.

ФИЛОСОФ: Можешь объяснить почему?

ЮНОША: Потому что в словах «Ты молодец!» звучат снисходительные нотки.

ФИЛОСОФ: Совершенно верно. В акте похвалы есть аспект критического суждения о способностях собеседника. Мать хвалит ребенка, который помог ей приготовить ужин, и говорит: «Ты такой хороший помощник!» Но когда ее муж делает то же самое, можешь быть уверен, что она не скажет ему: «Ты хороший помощник!»

ЮНОША: Ха-ха, тут ты прав.

ФИЛОСОФ: Иными словами, мать, которая хвалит ребенка и говорит ему «Ты такой хороший помощник!», или «Ты молодец!», или «Умница!», неосознанно устанавливает иерархические отношения, в которых ребенок находится на низшей ступени. Твой пример тренировки животных тоже характерен для иерархических – то есть вертикальных – отношений, выходящих за рамки обычной похвалы. Когда один человек хвалит другого, он преследует осознанную или неосознанную цель «управлять кем-то менее значительным, чем я сам». Это делается не из чувства благодарности или уважения.

ЮНОША: Значит, ты говоришь, что похвала – это способ манипуляции людьми?

ФИЛОСОФ: Верно. Независимо от того, хвалим ли мы других людей или осуждаем их, это два конца одной морковки, за которыми стоит желание управлять чужими поступками. Психология Адлера с большим недоверием относится к методу наград и наказаний в процессе воспитания,

поскольку это способ манипулирования детьми.

ЮНОША: Нет, тут ты ошибаешься. Подумай об этом с точки зрения ребенка. Разве родительская похвала не доставляет детям величайшую радость? Именно потому, что детей хвалят, они прилежно делают уроки. Именно из желания похвалы они учатся хорошо вести себя. Так было и в моем детстве. Как я жаждал похвалы от родителей! И даже после того как я стал взрослым, все остается по-прежнему. Когда начальник хвалит тебя, ты испытываешь радость, и это относится к каждому из нас. Это не имеет ничего общего с рассудком, поскольку это рефлекторная эмоция!

ФИЛОСОФ: Человек хочет, чтобы его хвалили. Или, наоборот, он решает кого-то похвалить. Это доказывает, что он рассматривает все межличностные взаимоотношения как «вертикальные». То же самое справедливо и для тебя: ты живешь в мире вертикальных взаимоотношений и хочешь, чтобы тебя хвалили. Психология Адлера отвергает их и утверждает, что все отношения между людьми должны быть горизонтальными. Этот принцип можно считать основополагающим.

ЮНОША: Ты говоришь о принципе «равенства, но не единообразия»?

ФИЛОСОФ: Да. Равные отношения – это горизонтальные отношения. К примеру, есть мужчины, которые оскорбляют своих жен, выполняющих всю домашнюю работу, замечаниями вроде: «Ты ничего не зарабатываешь, поэтому я не хочу знать твоего мнения», или «Благодаря мне у нас есть еда на столе», или – уверен, ты слышал это раньше, – «У тебя есть все, что нужно; так почему ты жалуешься?». Это позорные слова. Замечания о материальном превосходстве не имеют ничего общего с человеческим достоинством. Сотрудник компании и домохозяйка просто работают на разных местах и исполняют разные роли, но они поистине «равны, но не одинаковы».

ЮНОША: Я полностью согласен.

ФИЛОСОФ: Возможно, эти мужчины опасаются, что женщины осознают свое положение, начнут зарабатывать больше их и заниматься самоутверждением. Они рассматривают все межличностные отношения как вертикальные связи и боятся, что женщины одержат верх над ними. Иными словами, они обуреваемы скрытым чувством неполноценности.

ЮНОША: Поэтому, в некотором смысле, они развивают комплекс превосходства как доказательство своих способностей?

ФИЛОСОФ: Видимо, так. В первую очередь, чувство неполноценности возникает в результате вертикальных связей. Если бы можно было выстроить горизонтальные отношения для всех людей по принципу «равные, но не одинаковые», то для комплекса неполноценности

не осталось бы места.

ЮНОША: Хм… Возможно, я не имел представления о психических манипуляциях, когда хвалил других людей. Немного лести, чтобы получить добрую услугу от босса, – это явная манипуляция, так? И наоборот: когда другие люди хвалили меня, они манипулировали мною. Забавно, как я стал таким человеком!

ФИЛОСОФ: Да, может показаться забавным, что ты не смог вырваться из хватки вертикальных отношений.

ЮНОША: Это становится интересным! Продолжай, пожалуйста!

Метод поощрения

ФИЛОСОФ: Как ты помнишь из нашей дискуссии о разделении задач, я затронул тему вмешательства. Речь идет о вторжении в дела других людей. Почему это происходит? Здесь тоже действует фактор вертикальных взаимоотношений. Именно потому, что человек составляет себе иерархическое представление о межличностных отношениях и свысока смотрит на другого, он вмешивается в чужие задачи. С помощью этого вмешательства он пытается подталкивать других в желаемом направлении. Он убеждает себя с собственной правоте. Разумеется, такое вмешательство – чистейшая манипуляция. Типичный пример – родители, которые велят ребенку прилежно учиться. С их точки зрения, они руководствуются благими намерениями, но если говорить откровенно, то родители вмешиваются в чужую задачу и пытаются манипулировать ребенком, подталкивая его в желаемом направлении.

ЮНОША: Если человек сможет построить горизонтальные отношения, то вмешательство исчезнет?

ФИЛОСОФ: Да.

ЮНОША: Когда ты говоришь об учебе ребенка – это одно дело. Но если кто-то страдает у тебя на глазах, ты не можешь просто оставить все как есть, верно? Или ты скажешь, что протянуть руку помощи – это тоже вмешательство и лучше ничего не делать?

ФИЛОСОФ: Такое нельзя оставлять без внимания. Нужно предложить содействие, которое не превращается во вмешательство.

ЮНОША: В чем разница между содействием и вмешательством?

ФИЛОСОФ: Вернемся к нашей дискуссии о разделении задач и к теме учебы в школе. Как я уже говорил, это задача, которую ребенок должен решать самостоятельно; родители или учителя не смогут сделать это за него. Поэтому вмешательство – это вторжение в задачи других людей и управление ими с помощью указаний вроде «Ты должен учиться» или «Ты должен поступить в этот университет». Содействие же предполагает разделение задач, а также горизонтальные отношения. Понимая тот факт, что учеба относится к задачам ребенка, родитель обдумывает, что он может сделать для него. Конкретнее говоря, вместо жесткого повеления учиться он ведет себя таким образом, чтобы его ребенок мог уверенно относиться к учебе и самостоятельно решать свои задачи.

ЮНОША: И в этом нет принуждения?

ФИЛОСОФ: Конечно. Без принуждения и разделяя задачи, взрослый помогает ребенку учиться самостоятельно и решать возникающие проблемы. Это метод, о котором сказано в пословице: «Ты можешь привести коня к воде, но не можешь заставить его напиться». Человек должен самостоятельно справляться с задачами и принимать решения.

ЮНОША: Значит, нужно обходиться без осуждения и восхваления?

ФИЛОСОФ: Это верно: не нужно ни осуждать, ни хвалить людей. Такое содействие, основанное на горизонтальных отношениях, в психологии Адлера называется «поощрением».

ЮНОША: Вот как, поощрением? Да, ты упоминал об этом и сказал, что объяснишь попозже.

ФИЛОСОФ: Когда человек не справляется со своими задачами, это не означает, что у него нет способностей. Психология Адлера говорит нам, что здесь дело не в отсутствии способностей, а в том, что «у человека не хватает *мужества* справиться со своими задачами». В таком случае прежде всего необходимо вернуть утраченное мужество.

ЮНОША: Но мы просто ходим вокруг да около! Это то же самое, что похвала. Когда человека хвалят, он становится уверенным в себе и вновь обретает мужество. Прошу тебя, не упрямься и признай необходимость похвалы.

ФИЛОСОФ: Нет, я не собираюсь этого делать.

ЮНОША: Почему?

ФИЛОСОФ: Причина очевидна. Похвалы приводят людей к убеждению, что у них нет способностей.

ЮНОША: Что ты сказал?

ФИЛОСОФ: Нужно повторить? Чем больше хвалят человека, тем сильнее его убеждение в том, что у него нет никаких способностей. Пожалуйста, постарайся запомнить это.

ЮНОША: Это просто глупость! Все обстоит как раз наоборот. В результате похвалы человек получает подтверждение своих способностей, разве это не очевидно?

ФИЛОСОФ: Ты ошибаешься. Даже если ты получаешь удовольствие от похвалы, это то же самое, что находиться в зависимости от вертикальных отношений и признавать тебя неумехой. Потому что похвала – это оценочное суждение, выносимое способным человеком по отношению к неспособному.

ЮНОША: Я не могу с этим согласиться.

ФИЛОСОФ: Когда желание похвалы становится самоцелью, человек выбирает образ жизни, соответствующий системе ценностей другого

человека. Если посмотреть на твою жизнь до сих пор, старался ли ты исполнить ожидания твоих родителей?

ЮНОША: Наверное, да.

ФИЛОСОФ: Сначала займись разделением задач. Потом, признавая различия между людьми, начинай строить равные горизонтальные отношения. Далее следует метод поощрения.

Как почувствовать свою ценность

ЮНОША: Как конкретно подойти к этому? Допустим, нельзя осуждать и восхвалять. Какие же действия можно предпринимать?

ФИЛОСОФ: Подумай о тех случаях, когда ты получал помощь в работе – не от ребенка, но от равного партнера, – и наверное ты сразу же получишь ответ. Если друг помогает тебе прибраться в доме, что ты ему скажешь?

ЮНОША: Я скажу «спасибо».

ФИЛОСОФ: Верно. Ты выразишь благодарность партнеру, который помог тебе. Ты можешь прямо сказать: «Я очень рад», или обойтись словами: «Спасибо за помощь». Это метод поощрения, основанный на горизонтальных отношениях.

ЮНОША: И все?

ФИЛОСОФ: Да. Самое главное – не судить о других людях. Критическое или похвальное суждение основано на вертикальных отношениях. Если человек строит горизонтальные отношения, то выражает откровенную благодарность, радость или уважение.

ЮНОША: Хм. Твои слова о том, что критические суждения основаны на вертикальных отношениях, определенно кажутся верными. Но может ли простое «спасибо» обладать достаточной силой, чтобы вернуть человеку мужество? В конце концов, я предпочитаю, чтобы меня хвалили, даже если похвалы основаны на вертикальных отношениях.

ФИЛОСОФ: По сути дела, похвала означает, что один человек судит о другом и называет его «хорошим». Но меру хорошего или плохого он определяет по своей шкале. Если ты хочешь, чтобы тебя хвалили, то тебе придется приспосабливаться к его шкале ценностей и ограничивать свою свободу. С другой стороны, «спасибо» – это не оценочное суждение, а простое выражение благодарности. Когда человек слышит слова благодарности, то понимает, что он помог другому человеку.

ЮНОША: Значит, даже если другой человек считает тебя «хорошим», ты не должен чувствовать, что оказал ему содействие?

ФИЛОСОФ: Верно. Эта мысль создает связь с нашей следующей темой: в психологии Адлера большое внимание уделяется понятию «содействие».

ЮНОША: Почему?

ФИЛОСОФ: Давай посмотрим, что нужно человеку для обретения

мужества. С точки зрения Адлера, «человек может обладать мужеством, лишь когда он способен чувствовать свою ценность».

ЮНОША: Когда человек способен почувствовать свою ценность?

ФИЛОСОФ: Помнишь ли ты, как я говорил, что чувство неполноценности – это субъективная вещь? Может ли человек осознавать свою ценность, или он ощущает себя бесполезным существом? Если он способен почувствовать свою ценность, то может принять себя таким как есть и обрести мужество для преодоления жизненных задач. Поэтому на данном этапе вопрос звучит так: как человек может почувствовать свою ценность?

ЮНОША: Да! Пожалуйста, объясни это.

ФИЛОСОФ: Все очень просто. Когда человек способен почувствовать, что *он приносит пользу обществу*, он может по-настоящему ощутить свою ценность. Это ответ, предлагаемый психологией Адлера.

ЮНОША: Почувствовать, что я приношу пользу обществу?

ФИЛОСОФ: Когда твои поступки приносят пользу обществу – иными словами, другим людям, – ты думаешь: «Я оказался полезен для кого-то». Вместо чужой похвалы, которая представляет собой оценочное суждение, ты обретаешь внутреннее ощущение: «Я могу оказывать содействие другим людям». Именно так мы наконец начинаем осознавать нашу подлинную ценность. Это напрямую связано со всем, что мы говорили о чувстве общности и поощрении.

ЮНОША: Хм. Не знаю, это становится немного запутанным.

ФИЛОСОФ: Мы подходим к главному предмету нашей дискуссии, так что прошу тебя еще немного потерпеть. Это касается заботы о других людях, построения горизонтальных отношений и метода поощрения. Все эти вещи связаны с глубоким жизненным осознанием того, что «я кому-то полезен», и, в свою очередь, с мужеством для продолжения жизни.

ЮНОША: Быть кому-то полезным… Ради этого стоит жить?

ФИЛОСОФ: Давай сделаем небольшой перерыв. Хочешь кофе?

ЮНОША: Да, пожалуйста.

Дискуссия о чувстве общности стала еще более запутанной, чем раньше. Человек не должен ни восхвалять, ни осуждать. Все слова, используемые для оценочных суждений о других людях, основаны на вертикальных отношениях, а мы должны строить горизонтальные отношения. Лишь когда человек почувствует, что он кому-то полезен, он сможет обрести истинное понимание своей ценности. Где-то в этой логике был крупный изъян; молодой человек инстинктивно чувствовал это. Потягивая горячий кофе, он вспомнил о своем дедушке.

Живите в настоящем

ФИЛОСОФ: Ну как, ты обдумал мои слова?

ЮНОША: Да, постепенно все проясняется. Кажется, ты не понимаешь, что в некоторых суждениях действительно хватил через край. Это опасные и довольно максималистские суждения, отвергающие нормальное представление о мире.

ФИЛОСОФ: В самом деле? Какие именно?

ЮНОША: Мысль о том, что способность быть кому-то полезным дает истинное осознание собственной ценности. Иными словами, человек, который не приносит пользу другим, не имеет никакой ценности. Это ведь то же самое, верно? Если довести эту мысль до логического завершения, то жизнь новорожденных младенцев, инвалидов и престарелых людей, прикованных к постели, тоже ничего не стоит. Как это может быть? Давай поговорим о моем деде. Он проводит свои дни на кровати в доме престарелых. У него старческое слабоумие, он не узнает своих детей и внуков и нуждается в постоянном уходе. Нельзя даже подумать о том, что он может быть кому-то полезен. Стоит ли продолжать? Если придерживаться твоего мнения, это все равно, что сказать моему деду: «Люди вроде тебя не достойны жизни».

ФИЛОСОФ: Я решительно отвергаю это.

ЮНОША: Каким образом?

ФИЛОСОФ: На свете есть родители, которые раскритикуют мой метод поощрения и скажут: «Наш ребенок плохо себя ведет с утра до ночи, и нет никакой возможности сказать ему «спасибо» или «ты очень помог нам». Поэтому давай посмотрим на других людей не на «уровне поступков», а на «уровне бытия». Без осуждения или восхваления другие просто радуются их бытию и обращаются к ним со словами благодарности.

ЮНОША: Радоваться чужому бытию? О чем мы вообще говорим?

ФИЛОСОФ: Если рассматривать вещи на уровне бытия, мы полезны для других и обладаем ценностью в силу самого факта нашего существования. Это неоспоримо.

ЮНОША: Да ладно, хватит шутить! Быть полезным кому-то самим своим существованием – это прямо догмат новой религии.

ФИЛОСОФ: Представь, что твоя мать попала в автомобильную аварию. Она в тяжелом состоянии, ее жизнь в опасности. В такой момент тебя не беспокоит, что твоя мать «сделала что-то хорошее» и тому

подобные вещи. Скорее всего, ты будешь рад, если она выживет, и счастлив, что она держится за жизнь.

ЮНОША: Разумеется!

ФИЛОСОФ: Именно это и есть благодарность на уровне бытия. На больничной койке твоя мать не может совершать никаких поступков, но, оставаясь в живых, она поддерживает психологическое благополучие своих родственников, а значит, приносит пользу. То же самое можно сказать и о тебе. Если бы твоя жизнь была в опасности, то люди вокруг тебя радовались бы самому факту твоего существования. Они были бы просто благодарны, что ты живешь здесь и сейчас, а не потому что ждут от тебя каких-то решительных действий. По крайней мере, у нас нет оснований полагать, что они думали бы иначе. Поэтому, вместо того чтобы оценивать себя на уровне поступков, человек прежде всего должен оценивать себя на уровне бытия.

ЮНОША: Это экстремальный пример; в повседневной жизни все по-другому.

ФИЛОСОФ: Нет, все точно так же.

ЮНОША: Что – так же? Постарайся привести пример из повседневной жизни. Если не сможешь, я не соглашусь с тобой.

ФИЛОСОФ: Хорошо. Когда мы смотрим на других людей, то склонны выдумывать идеальный образ самих себя, на основании которого выносим суждения. К примеру, представь ребенка, который никогда не противоречит родителям, прекрасно учится, поступает в хороший университет, а потом устраивается на работу в крупную компанию. Некоторые родители сравнивают своего ребенка с этим идеальным образом – хотя чаще всего это несбыточная фантазия, – а потом жалуются и выражают свое разочарование. Они видят в идеализированном образе свой эталон, а потом начинают разочарованно откусывать по кусочку от идеала. Это поистине «оценочный» образ мышления. Вместо этого родители должны воздерживаться от сравнения своего ребенка с кем-то еще, видеть его таким, какой он есть, и радоваться его существованию. Вместо снятия баллов с идеализированного образа, нужно отсчитывать от нуля.

ЮНОША: Хорошо, но я бы сказал, что это идеализированный подход. Ты утверждаешь, что, даже если ребенок не ходит в школу и не устраивается на работу, а замыкается в себе и остается дома, нужно все равно выражать ему благодарность и говорить «спасибо»?

ФИЛОСОФ: Разумеется. Предположим, твой юный затворник помог тебе вымыть тарелки после завтрака. Если ты скажешь: «Хватит уже, отправляйся в школу», то используешь преставление родителей об

идеальном ребенке. При таком отношении он вряд ли снова захочет помогать тебе. Но если ты скажешь простое «спасибо», то ребенок сможет почувствовать свою ценность и сделать шаг вперед.

ЮНОША: Это абсолютное лицемерие! Какие-то фарисейские бредни, похожие на «братскую любовь», о которой толкуют христиане. Чувство общности, горизонтальные отношения, благодарность за существование… Кто может поверить в такие вещи?

ФИЛОСОФ: Что касается чувства общности, то был человек, который задал Адлеру похожий вопрос. Философ ответил так: «Кто-то должен начать дело. Другие люди могут не присоединиться к нему, но это тебя не касается. Мой совет таков: ты должен попробовать, и неважно, поддержат ли тебя другие люди». Я советую сделать то же самое.

Люди не находят себе истинного применения

ЮНОША: Я должен попробовать?

ФИЛОСОФ: Именно так. Безотносительно того, станут ли другие помогать тебе.

ЮНОША: Хорошо, тогда я снова спрошу тебя. «Люди могут быть кому-то полезны просто своей жизнью и чувствовать свою истинную ценность благодаря своему существованию» – ты это утверждаешь?

ФИЛОСОФ: Да.

ЮНОША: Не знаю, что и сказать. Я живу здесь и сейчас. Это я и никто другой. Тем не менее я не чувствую, что моя жизнь имеет ценность.

ФИЛОСОФ: Ты можешь описать словами, почему это так?

ЮНОША: Полагаю, дело в том, что ты называешь межличностными отношениями. С детства до настоящего времени окружающие постоянно недооценивали меня – особенно мои родители, которые видели во мне жалкое подобие старшего брата. На самом деле они никогда не пытались признать меня таким, какой я есть. Ты говоришь, что человек сам придает себе ценность и достоинство, но это неосуществимая теория. К примеру, в библиотеке, где я работаю, большая часть моих занятий заключается в сортировке возвращенных книг и размещении их на полках. Это рутинная работа, которую может выполнять каждый, и, если я уволюсь, мой начальник без труда найдет мне замену. Во мне нуждаются только ради неквалифицированного труда, и не имеет значения, кто там работает: я, кто-то еще или даже автомат. Я никому не нужен как «тот самый человек». Откуда взять уверенность в себе при таких обстоятельствах? Смог бы ты почувствовать свою ценность?

ФИЛОСОФ: С точки зрения психологии Адлера, ответ очень прост. Прежде всего тебе нужно установить горизонтальные отношения с другим человеком. Начни с кого-то одного; этого будет достаточно.

ЮНОША: Пожалуйста, не считай меня дураком! У меня есть друзья, и я поддерживаю с ними прочные горизонтальные отношения.

ФИЛОСОФ: Несмотря на это, я подозреваю, что ты находишься в вертикальных отношениях со своими родителями, с начальником и коллегами по работе.

ЮНОША: Разумеется, у меня разные отношения с разными людьми. Но так бывает у всех.

ФИЛОСОФ: Это очень важный момент. Строит ли человек

горизонтальные отношения или предпочитает вертикальные? Это вопрос жизненного стиля, а люди не так умны, чтобы иметь про запас разные жизненные стили на всякий случай. Иными словами, нельзя оценить человека и решить, будешь ли ты относиться к нему как к равному себе или состоять с ним в иерархических отношениях.

ЮНОША: Ты имеешь в виду, что приходится выбирать что-то одно: вертикальные или горизонтальные отношения?

ФИЛОСОФ: Абсолютно верно. Если ты установишь вертикальные отношения даже с одним человеком, то не успеешь оглянуться, как начнешь считать все межличностные отношения вертикальными.

ЮНОША: Следовательно, я считаю вертикальными даже мои отношения с друзьями?

ФИЛОСОФ: Вот именно. Хотя между вам нет таких отношений, как между начальником и подчиненными, ты все равно думаешь: «А. выше меня, а Б. ниже», или: «Я последую совету А., но оставлю без внимания слова Б.», или: «Я не прочь нарушить обещание, которое дал В.».

ЮНОША: Хм!

ФИЛОСОФ: С другой стороны, если кому-то удается построить горизонтальные отношения хотя бы с одним человеком – если он смог установить с ним отношения на равноправной основе в подлинном смысле слова, – то он кардинально меняет свой жизненный стиль. После такого прорыва все межличностные отношения постепенно становятся горизонтальными.

ЮНОША: Что за чушь! Я могу опровергнуть это разными способами. Возьмем, к примеру, обстановку в крупной компании. Невозможно сформировать равные отношения между директором и младшими сотрудниками, не так ли? Иерархические отношения – часть системы нашего общества, и презрение к ним равнозначно презрению к общественному устройству. Если бы ты узнал, что двадцатилетний новобранец в твоей компании вдруг завел приятельские отношения с шестидесятилетним директором, это по меньшей мере показалось бы странным, верно?

ФИЛОСОФ: Люди старшего возраста действительно заслуживают уважения. Естественно, что в структуре компании существуют разные уровни ответственности. Я не советую тебе заводить дружбу со всеми подряд или вести себя с незнакомыми людьми как с близкими друзьями. Важно быть равным в своем достоинстве и утверждать свои ценности.

ЮНОША: Я не из тех, кто пререкается с вышестоящими людьми, и даже не думал об этом. Если бы я так делал, то усомнился бы в своем

здравом смысле.

ФИЛОСОФ: Кто такие – «вышестоящие»? Что значит «пререкаться»? Если человек оценивает ситуацию с точки зрения вертикальных отношений, он совершает безответственные поступки.

ЮНОША: Что в этом безответственного?

ФИЛОСОФ: Предположим, в результате инструкций твоего начальника твоя работа завершается провалом. Кто несет за это ответственность?

ЮНОША: Ну, за это должен отвечать мой начальник. Я всего лишь выполнял его указания, а он принимал решение.

ФИЛОСОФ: То есть ты не несешь никакой ответственности?

ЮНОША: Нет. За все отвечает начальник, который отдавал распоряжения. Это называется «организационная подотчетность».

ФИЛОСОФ: Ты ошибаешься. Это жизненная ложь. Ты *всегда* можешь отказаться и *всегда* можешь предложить лучший способ выполнения задач. Ты считаешь, что у тебя нет возможности для отказа, но на самом деле хочешь избежать конфликта в межличностных отношениях и уклониться от ответственности, потому что зависишь от вертикальных отношений.

ЮНОША: Ты хочешь сказать, что я должен не подчиниться своему начальнику? Теоретически, конечно, я мог бы это сделать. Но на самом деле я не могу! Нет способа построить отношения таким образом.

ФИЛОСОФ: В самом деле? Прямо сейчас ты строишь горизонтальные отношения со мной. Ты хорошо защищаешь свою позицию. Вместо того чтобы думать о затруднениях, ты можешь начать отсюда.

ЮНОША: Я могу начать отсюда?

ФИЛОСОФ: Да, прямо в этом кабинете. Как я уже говорил, я считаю тебя незаменимым другом.

ЮНОША: …

ФИЛОСОФ: Или я ошибаюсь?

ЮНОША: Я действительно ценю это… но я боюсь. Мне страшно принять твое предложение.

ФИЛОСОФ: Чего именно ты боишься?

ЮНОША: Видимо, задач дружбы. Я никогда не заводил дружбу с пожилыми людьми вроде тебя. Я даже не представляю, что возможны дружеские отношения при такой разнице в возрасте, и мне удобнее думать об отношениях ученика и его наставника.

ФИЛОСОФ: В любви и дружбе возраст не имеет значения. Действительно, задачи дружеских отношений с людьми требуют мужества и стойкости. Что касается твоих отношений со мной, то будет неплохо

мало-помалу сокращать дистанцию между нами. Мы не будем находиться в тесном контакте, но, так сказать, сможем дотронуться друг до друга, вытянув руки.

ЮНОША: Прошу тебя, дай мне подумать. Мне понадобится какое-то время, чтобы самостоятельно во всем разобраться. Наша сегодняшняя дискуссия дала мне много пищи для размышлений, и я хотел бы все спокойно обдумать дома.

ФИЛОСОФ: Да, нужно время, для того чтобы обрести настоящее понимание чувства общности. Его почти невозможно постигнуть мгновенно. Возвращайся домой и как следует подумай, пройдя по пунктам все остальные темы нашей беседы.

ЮНОША: Хорошо. В любом случае, для меня было пощечиной услышать, что я на самом деле не забочусь о других и думаю только о себе. Ты ужасный человек!

ФИЛОСОФ: Ха-ха. Ты произнес это с веселым видом.

ЮНОША: Да, это безмерно радует меня, но и причиняет боль, как будто я наглотался иголок. Тем не менее я рад. Эти наши дискуссии почти вошли в привычку. Недавно я осознал, что хочу разбирать на части не только твои аргументы, но и свои тоже.

ФИЛОСОФ: Понятно. Это интересный анализ.

ЮНОША: Но не забудь, о чем я говорил. Я собираюсь разобрать твои аргументы по косточкам и заставить тебя преклонить колени передо мной. И я пока не согласен сдаваться.

ФИЛОСОФ: Ну, спасибо. Я тоже весело провел время. Приходи, когда будешь готов вернуться к нашей беседе.

Пятая ночь. По-настоящему жить здесь и сейчас

Молодой человек думал: «Психология Адлера досконально исследует межличностные отношения. Конечная цель этих отношений – чувство общности. Но правда ли, что этого достаточно? Разве я больше ничего не могу достичь в этом мире? В чем смысл жизни? Куда я направляюсь и какую жизнь я пытаюсь вести?» Чем больше он думал, тем сильнее ему казалось, что его существование было чем-то мелким и незначительным.

Чрезмерная застенчивость подавляет личность

ФИЛОСОФ: Прошло немало времени, не так ли?

ЮНОША: Да, последний раз я приходил около месяца назад. С тех пор я много думал о значении чувства общности.

ФИЛОСОФ: И что ты теперь о нем думаешь?

ЮНОША: Это определенно привлекательная идея. К примеру, ощущение принадлежности и понимание того, что ты находишься на своем месте. Думаю, это блестящее наблюдение над нашей социальной природой.

ФИЛОСОФ: Это блестящее наблюдение, но…

ЮНОША: Забавно, что ты поймал меня на слове. Это правда, у меня остаются кое-какие вопросы. Начну прямо: я не представляю, что делать с твоими упоминаниями о Вселенной и подобных вещах. По мне, все это сильно попахивает религиозным культом, и я не могу избавиться от этого ощущения.

ФИЛОСОФ: Когда Адлер впервые провозгласил концепцию чувства общности, она вызвала сильное противодействие по сходным причинам. Люди говорили, что психология должна быть наукой, в то время как Адлер рассуждал о человеческой ценности и достоинстве. Они утверждали, что это не наука.

ЮНОША: Поэтому я, со своей стороны, пытался уяснить, почему я не понимаю твоих слов. Думаю, проблема заключается в порядке вещей. Когда ты заводишь речь о Вселенной и неодушевленных предметах, о прошлом и будущем, я теряю из виду нить рассуждений. Вместо этого нужно твердо придерживаться понятия личности. Далее, следует обдумать вопрос двусторонних отношений – то есть межличностных отношений типа «я и ты». А после этого уже можно рассуждать о большом обществе.

ФИЛОСОФ: Понятно. Это хороший порядок вещей.

ЮНОША: В первую очередь, я хочу спросить о привязанности к себе. Ты утверждаешь, что человек должен избавиться от привязанности к своему «я» и переключиться на «заботу о других». Я согласен, что забота о других – это важное дело. Но как бы то ни было, мы беспокоимся о себе и постоянно смотрим на себя.

ФИЛОСОФ: Ты думал, почему мы беспокоимся о себе?

ЮНОША: Да. Например, если бы я страдал нарциссизмом – был бы влюблен в себя и увлекался только собой, – возможно, это упростило бы ситуацию. Твое наставление «больше заботиться о других людях» выглядит

совершенно здравым. Но я не самовлюбленный нарцисс, а реалист, который ненавидит самого себя. У меня нет уверенности в себе, поэтому я чрезвычайно застенчив.

ФИЛОСОФ: И когда ты ощущаешь чрезмерную застенчивость?

ЮНОША: Например, на собраниях. Мне очень трудно поднять руку и что-то сказать. Я думаю о бесполезных вещах, например: «Если я задам этот вопрос, то, наверное, они будут смеяться надо мной» или «Если мое замечание окажется неуместным, я буду выглядеть глупо», и так далее. Честно говоря, я колеблюсь, даже если могу рассказать смешной анекдот. Каждый раз моя застенчивость включает тормоза, и на меня словно надевают смирительную рубашку. Застенчивость не позволяет мне вести себя непринужденным образом. Но я даже не собираюсь обращаться к тебе за ответом. Уверен, что он будет таким же, как всегда: наберись мужества. Но знаешь, такие слова бесполезны для меня, поскольку это не вопрос мужества.

ФИЛОСОФ: Понятно. В предыдущий раз я давал обзор чувства общности, но сегодня мы копнем глубже.

ЮНОША: И куда это нас приведет?

ФИЛОСОФ: Мы подойдем к вопросу о том, что такое счастье.

ЮНОША: О! Значит, счастье выходит за рамки чувства общности?

ФИЛОСОФ: Нет нужды торопиться с ответами. У нас с тобой неспешный диалог.

ЮНОША: Ну, хорошо. Тогда приступим к делу!

Не самоутверждение, а здравая самооценка

ФИЛОСОФ: Прежде всего рассмотрим твои недавние слова о том, что застенчивость тормозит тебя и не позволяет вести себя непринужденным образом. Пожалуй, многие люди сталкиваются с подобными затруднениями. Поэтому давай снова вернемся к источнику и подумаем о твоей цели. Что ты пытаешься выгадать, когда ставишь препоны непринужденному поведению?

ЮНОША: Это искреннее желание не подвергаться насмешкам и не выглядеть дураком в глазах окружающих.

ФИЛОСОФ: Иными словами, тебе не хватает уверенности в собственной непринужденности, то есть в свободе вести себя естественно, не так ли? И ты сторонишься межличностных отношений, в которых можешь просто быть самим собой. Но я готов поспорить, что, когда ты остаешься дома один, то громко поешь, танцуешь и говоришь оживленным голосом.

ЮНОША: Ха-ха! Ты как будто установил камеру видеонаблюдения в моей комнате. Да, это верно. Наедине с собой я могу вести себя совершенно свободно.

ФИЛОСОФ: Любой может вести себя как царь, когда он один. Поэтому этот вопрос нужно рассматривать в контексте межличностных отношений. Дело не в том, что ты не можешь вести себя непринужденно; ты просто не можешь делать это перед другими людьми.

ЮНОША: Тогда как я должен поступать?

ФИЛОСОФ: В конце концов, речь идет о чувстве общности. Конкретнее говоря, это переход от привязанности к себе (личный интерес) к заботе о других (социальный интерес), из которого вырастает чувство общности. На этом этапе необходимы три вещи: здравая самооценка, уверенность в окружающих и содействие другим людям.

ЮНОША: Интересно. Насколько я понимаю, это новые термины из психологии Адлера. Что они означают?

ФИЛОСОФ: Давай начнем с самооценки. Во время нашего первого разговора я привел высказывание Адлера: «Важно не то, с каким дарованием рождается человек, а то, как он им пользуется». Ты помнишь это?

ЮНОША: Да, разумеется.

ФИЛОСОФ: Мы не можем отказаться от своего внутреннего «я» или

заменить его. Однако важно то, «как мы им пользуемся». Человек меняет отношение к своей личности – то есть начинает по-другому использовать свои личные качества.

ЮНОША: Означает ли это, что надо более позитивно относиться к жизни и активно заниматься самоутверждением? Думать о вещах в более позитивном смысле?

ФИЛОСОФ: Не нужно прилагать особых стараний для позитивного взгляда на мир или для самоутверждения. Мы говорим не о самоутверждении, а о самооценке.

ЮНОША: Не о самоутверждении, а о самооценке?

ФИЛОСОФ: Совершенно верно. Между ними есть четкое различие. Самоутверждение – это разновидность самовнушения, вроде «Я могу это сделать» или «Я сильный человек», даже если что-то выходит за пределы твоих способностей. Такое представление о себе может привести к комплексу превосходства и даже к образу жизни, при котором человек постоянно лжет самому себе. С другой стороны, при здравой самооценке человек трезво оценивает свои силы и способности. Если он не способен что-то сделать, то принимает это как должное и переходит к тому, что он действительно может. При этом человек не лжет себе. Проще говоря, если ты набираешь шестьдесят процентов из ста и внушаешь себе: «В этот раз мне просто не повезло, но я могу достичь стопроцентного результата», то занимаешься самоутверждением. Но если человек принимает себя как есть и достигает шестидесяти процентов из ста, то думает: «Что мне нужно предпринять, чтобы в следующий раз подойти ближе к стопроцентному результату?» Это и есть здравая самооценка.

ЮНОША: Значит, даже если ты достиг шестидесяти процентов из ста, это не повод для пессимизма?

ФИЛОСОФ: Разумеется, нет. Никто из нас не совершенен. Ты помнишь, что я сказал, когда объяснял стремление к превосходству? Что все люди хотят улучшить свои результаты. Иначе говоря, не существует такого феномена, как стопроцентная личность.

ЮНОША: Хм. То, что ты говоришь, звучит позитивно во многих отношениях, но имеет и негативный оттенок.

ФИЛОСОФ: Здесь я пользуюсь термином «позитивное смирение».

ЮНОША: Позитивное смирение?

ФИЛОСОФ: Это тоже имеет отношение к разделению задач: человек определяет вещи, которые он может изменить, и другие вещи, которые он не может изменить. Нельзя изменить свои врожденные качества, но можно изменить то, как мы ими пользуемся. Поэтому в данном случае человек

просто должен сосредоточиться на том, что он может изменить, а не на том, что не поддается изменению. Это я называю здравой самооценкой.

ЮНОША: То, что человек может изменить, и то, что не поддается изменению.

ФИЛОСОФ: Именно так. Прими то, что нельзя изменить. Прими свое «я» таким, каково оно есть. И наберись *мужества*, чтобы изменить то, что можешь. Это тоже здравая самооценка.

ЮНОША: Интересно. Это напомнило мне высказывание писателя Курта Воннегута в одной из его книг: «Бог дал мне душевный покой, чтобы принять вещи, которые я не могу изменить, мужество для изменения других вещей и мудрость отличать одно от другого». Это из романа «Бойня № 5».

ФИЛОСОФ: Да, я знаю. Эти слова хорошо известны и в течение многих лет передавались в христианских общинах.

ЮНОША: Он даже воспользовался словом «мужество». Я читал эту книгу с таким вниманием, что знаю ее почти наизусть. Но до сих пор я не понимал смысла этих слов.

ФИЛОСОФ: Все верно. У нас есть способности; просто нам не хватает *мужества*. Все сводится к этому.

Разница между верой и уверенностью

ЮНОША: В этом «позитивном смирении» есть некий пессимизм. Все становится слишком унылым, если суть нашей долгой беседы сводится к смирению.

ФИЛОСОФ: В самом деле? Смирение ассоциируется с ясным зрением и силой духа. Смирение – это твердое понимание истинной сути вещей, и в нем нет никакого пессимизма.

ЮНОША: Твердое понимание истинной сути вещей…

ФИЛОСОФ: Разумеется, если человек пришел к позитивному смирению и здравой самооценке, из этого автоматически не следует, что он обретает чувство общности. Такова жизненная реальность. Когда человек переключается с привязанности к себе на заботу о других, то второй ключевой принцип – уверенность в окружающих – становится абсолютно необходимым.

ЮНОША: Уверенность в окружающих… Иными словами, это *вера* в других людей?

ФИЛОСОФ: Я собираюсь рассмотреть термин «доверие к окружающим» в контексте отличия веры от уверенности. Во-первых, когда мы говорим о вере, то имеем в виду нечто, ограниченное жесткими условиями. В английском языке слово credit («вера») также означает «кредит» и «хорошая репутация». К примеру, если человек хочет занять деньги в банке, он должен иметь какие-то кредитные гарантии. Банк рассчитывает объем займа на основе этих гарантий и сообщает: «Мы готовы ссудить вам такую-то сумму». Позиция вроде «мы ссужаем вам деньги при условии, что вы вернете их с процентами» или «мы даем вам ровно столько, сколько вы можете отдать назад» не подразумевает уверенности в человеке. Это вера, основанная на кредите доверия.

ЮНОША: Полагаю, именно так устроено банковское финансирование.

ФИЛОСОФ: В противоположность этому, с точки зрения психологии Адлера, межличностные отношения должны быть основаны не на вере, а на уверенности.

ЮНОША: Но что такое в данном случае «уверенность»?

ФИЛОСОФ: Это означает, что ты без всяких заданных условий делаешь что угодно и при этом доверяешь окружающим. Даже если у человека недостаточно объективных оснований кому-то верить, существует безусловное доверие, не связанное с такими вещами, как гарантийные

обязательства. Это и есть уверенность.

ЮНОША: Безусловное доверие? Мы снова возвращаемся к христианскому понятию братской любви?

ФИЛОСОФ: Разумеется, если человек без каких-либо условий доверяет другим людям, бывают случаи, когда его доверием злоупотребляют. Он может понести такой же ущерб, как поручитель чужого кредита. Мы называем уверенностью позицию безусловного доверия к кому-то даже в таких обстоятельствах.

ЮНОША: Только наивный болван способен на такое! Полагаю, ты придерживаешься доктрины врожденной человеческой доброты и порядочности, в то время как я склоняюсь к доктрине врожденной человеческой злонамеренности. Безусловное доверие незнакомым людям приводит лишь к тому, что тобой начинают пользоваться в хвост и в гриву.

ФИЛОСОФ: Иногда кто-то обманывает тебя и злоупотребляет твоим доверием. Но посмотри на это с точки зрения того, чьим доверием злоупотребили. Есть люди, которые продолжают безусловно доверять *тебе* даже в этом случае. Люди, которые доверяют тебе, независимо от твоего отношения. Смог бы ты снова и снова предавать такого человека?

ЮНОША: Э-э-э, нет. Но может быть…

ФИЛОСОФ: Я уверен, что тебе было бы трудно так поступить.

ЮНОША: После всего сказанного ты утверждаешь, что человек должен обращаться к эмоциям, а не к разуму? Продолжать верить, словно святой, и полагаться на совесть других людей? Ты говорил мне, что мораль и нравоучения не имеют значения для Адлера, но разве не об этом идет речь сейчас?

ФИЛОСОФ: Нет, не об этом. Что бы ты назвал противоположностью уверенности?

ЮНОША: Антоним уверенности? Э-э-э…

ФИЛОСОФ: Это сомнение. Допустим, ты поместил «сомнение» в основу своих межличностных отношений. Теперь ты всю жизнь сомневаешься в других людях: в друзьях, в членах своей семьи и даже в любимых. Какие взаимоотношения могут возникнуть на этой основе? Другой человек моментально распознает сомнение в твоем взгляде. У него возникнет интуитивное ощущение: «Он не доверяет мне». Как ты думаешь, возможно ли в таком случае построить позитивные отношения? Мы закладываем в основу безусловное доверие именно потому, что только так их можно выстроить.

ЮНОША: Полагаю, что это верно.

ФИЛОСОФ: Есть простой способ понять этот аспект психологии Адлера. Прямо сейчас ты думаешь: «Если бы я безусловно доверял кому-либо, то моим доверием могли бы воспользоваться для чьей-то выгоды». Однако не ты тот человек, который принимает решение воспользоваться или не воспользоваться чужим доверием. Тебе нужно лишь задать вопрос: «Как я должен поступить?» Если ты внушаешь себе, что «я буду доверять ему, пока он не злоупотребит моим доверием», это всего лишь отношения, основанные на кредите доверия.

ЮНОША: Значит, здесь тоже нужно проводить разделение задач?

ФИЛОСОФ: Да. Как я неоднократно говорил, разделение задач поразительно упрощает жизнь. Но, хотя принцип разделения задач легко понять, его трудно применить на практике. Я признаю это.

ЮНОША: Значит, ты говоришь о необходимости безусловного доверия; ты говоришь, что нужно доверять всем и каждому, даже если они обманывают меня, и оставаться наивным глупцом? Это не философия и не психология – это фанатичная проповедь!

ФИЛОСОФ: Я решительно отвергаю такую интерпретацию. Психология Адлера не советует «безусловно доверять другим людям» на основе моральной системы ценностей. Безусловное доверие – это средство улучшения межличностных отношений, построения горизонтальных отношений. Если у тебя нет желания улучшать отношения с другим человеком, ты можешь разорвать их. Такие решения относятся к твоим задачам.

ЮНОША: Что если я стану безусловно доверять другу с целью улучшить наши отношения? Я буду прыгать для него через обруч, с радостью удовлетворять его денежные запросы и щедро тратить на него свое время и усилия. Даже в таком случае он может злоупотребить моим доверием. Если ты полностью доверяешь человеку, а он жестоко обманывает тебя, разве такой опыт не приводит к жизненной позиции, с которой ты начинаешь рассматривать других людей как врагов?

ФИЛОСОФ: Похоже, ты еще не до конца осознал цель доверия. Предположим, к примеру, что ты находишься в любовных отношениях, но сомневаешься в любимой женщине и думаешь: «Готов поспорить, она мне изменяет». Ты начинаешь предпринимать отчаянные усилия в поисках доказательств. Как ты думаешь, что происходит в результате?

ЮНОША: Полагаю, это зависит от обстоятельств.

ФИЛОСОФ: Нет. В любом случае ты найдешь массу доказательств того, что она изменяет тебе.

ЮНОША: Что? Почему же?

ФИЛОСОФ: Случайные замечания твоей возлюбленной, ее тон, когда она с кем-то разговаривает по телефону, моменты, когда ты не можешь связаться с ней… Когда ты смотришь на происходящее с глубоким сомнением, то все вокруг начинает казаться свидетельством измены, даже если тебе верны.

ЮНОША: Хм.

ФИЛОСОФ: Сейчас тебя беспокоят те случаи, когда твоим доверием воспользовались в чьих-то интересах, и ничто более. Ты сосредоточен только на боли от этих душевных ран. Но если ты боишься доверять другим, то в долгосрочной перспективе ни с кем не сможешь установить надежных отношений.

ЮНОША: Я понимаю, к чему ты клонишь – главная цель состоит в построении надежных отношений. Тем не менее, когда тебя используют в своих целях, это пугает… и это происходит на самом деле, не так ли?

ФИЛОСОФ: Это мелкие отношения, и когда они распадаются, то боль незначительна. И радость, которую ежедневно приносят такие отношения, тоже будет слабой. Именно поэтому человек должен найти в себе мужество вступить в более глубокие отношения и доверять другим, чтобы радость с каждым дней становилась только сильнее.

ЮНОША: Нет! Это не то, что я имел в виду; ты снова меняешь тему. Мужество, чтобы преодолеть страх перед обманом, – откуда оно происходит?

ФИЛОСОФ: От здравой самооценки. Если человек может принять себя, каков он есть, и убедиться в границах своих возможностей, то он начинает понимать, что «обмануть доверие» – это не его задача. Тогда понимание «уверенности в других людях» приходит легче.

ЮНОША: Ты говоришь, что обманывать мое доверие – это чужая задача, и человек ничего не может с этим поделать? И что я должен смириться с этим? Твои аргументы всегда игнорируют человеческие эмоции. Что можно сделать с гневом и печалью, которую ты испытываешь, когда кто-то обманывает твое доверие?

ФИЛОСОФ: Если человек печалится, он должен делать это от всего сердца. Именно поэтому, когда человек старается избежать боли и печали, он застревает на месте и не способен ни с кем построить надежных отношений. Думай об этом таким образом. Мы можем доверять другим и можем сомневаться. Но нужно стремиться видеть в других людях своих товарищей. Доверять или сомневаться – твой выбор должен быть ясным.

Суть работы – вклад в общее благо

ЮНОША: Хорошо. Предположим, я добился здравой самооценки и научился доверять другим людям. Какие изменения должны во мне произойти?

ФИЛОСОФ: Сначала человек принимает свое незаменимое «я» таким как есть. Это здравая самооценка. Потом он начинает безусловно доверять другим людям. Это уверенность в окружающих. Ты можешь принять себя как личность и доверять окружающим. Кем они тогда становятся для тебя?

ЮНОША: Моими… товарищами?

ФИЛОСОФ: Вот именно. Доверие к людям тесно связано со способностью рассматривать их как товарищей. Поскольку они твои товарищи, ты можешь доверять им. Без них ты не смог бы достичь необходимой уверенности в себе. Кроме того, наличие товарищей связано с обретением убежища в сообществе, к которому принадлежит человек. Он чувствует, что находится на своем месте.

ЮНОША: Иными словами, ты утверждаешь, что для ощущения своей принадлежности человек должен рассматривать других людей как товарищей. А для того чтобы видеть в них товарищей, ему нужна здравая самооценка и доверие к окружающим.

ФИЛОСОФ: Совершенно верно. Теперь ты схватываешь суть быстрее, чем раньше. Если продолжить цепочку рассуждений, то можно сказать, что люди, которые считают других своими врагами, не достигли уровня здравой самооценки и доверия к окружающим.

ЮНОША: Ну, хорошо. Это правда, что люди стремятся к ощущению принадлежности и хотят чувствовать себя на своем месте. Для этого им нужны здравая самооценка и доверие к окружающим. У меня нет возражений против этого. Но я до сих пор не знаю, может ли человек обрести чувство общности, считая других людей своими товарищами и доверяя им.

ФИЛОСОФ: Разумеется, чувство общности достигается не только с помощью самооценки и доверия к окружающим. На этом этапе возникает необходимость в третьем ключевом принципе – содействии другим людям.

ЮНОША: Содействие другим людям?

ФИЛОСОФ: В некотором смысле это помощь товарищам. Попытка внести свой вклад в общее дело. Это и есть «содействие другим людям».

ЮНОША: Когда ты говоришь о «вкладе в общее дело», то имеешь в

виду дух самопожертвования и желание служить людям?

ФИЛОСОФ: Содействие не подразумевает самопожертвования. Адлер предупреждает, что те, кто жертвует своей жизнью ради других, слишком сильно подчиняют себя обществу. Пожалуйста, не забывай: мы сознаем свою истинную ценность, лишь когда чувствуем, что наша жизнь и поведение благотворны для общества. Это происходит, когда человек думает: «Я для кого-то полезен». Ты помнишь это? Иными словами, содействие другим людям и вклад в общее благо, а не отказ от собственного «я» ради служения другим делает человека полностью осознающим свою ценность и достоинства.

ЮНОША: Содействие другим ради самого себя?

ФИЛОСОФ: Да. Нет никакой необходимости приносить себя в жертву.

ЮНОША: Ага! Тут твои аргументы начинают рассыпаться, не так ли? Ты прекрасно поработал, выкапывая себе могилу. Ради удовлетворения своего «я» человек заставляет себя служить другим. Разве это не полное лицемерие? Я уже говорил раньше: твоя аргументация насквозь лицемерна. Это скользкие доводы. Послушай, я скорее поверю в злодея, искреннего в своих желаниях, чем в хорошего парня, который лжет напропалую.

ФИЛОСОФ: Сколько поспешных выводов! Ты еще не понимаешь, что такое чувство общности.

ЮНОША: Тогда я хочу, чтобы ты привел конкретные примеры того, что считаешь содействием другим людям.

ФИЛОСОФ: В самом упрощенном понимании таким содействием, пожалуй, можно назвать работу. Человек живет в обществе и работает на общее благо либо ухаживает за своим домом и заботится о своей семье. Труд – это не средство достижения материального заработка. С помощью труда человек содействует другим людям и вносит свой вклад в общество. Тогда он чувствует, что кому-то полезен, и даже начинает сознавать свою экзистенциальную ценность.

ЮНОША: Ты утверждаешь, что суть работы – содействие другим людям?

ФИЛОСОФ: Разумеется, материальный доход тоже важен. Это в чем-то перекликается с цитатой из Достоевского, которую ты привел раньше: «Деньги – это штампованная свобода». Но у некоторых людей так много денег, что они никогда не сумеют потратить их до конца. Многие из них постоянно заняты делом. Зачем они работают? Неужели ими движет безграничная алчность? Нет. Они работают ради вклада в общее благо и ощущения своей принадлежности к обществу. Многие богатые люди отдают свои силы благотворительности. Они делают это, чтобы подкрепить

чувство собственной ценности и показать, что занимают достойное место в обществе.

ЮНОША: Хм, с одной стороны, это правда. Но…

ФИЛОСОФ: Но что?

Здравая самооценка: принятие своего незаменимого «я» таким как есть. Уверенность в окружающих: безусловное доверие как основа для межличностных отношений, вместо сомнения в людях. Молодой человек счел обе эти концепции достаточно убедительными. Но содействие другим не могло в полной мере дойти до его понимания. «Если это содействие предназначено для других людей, оно не может быть ничем иным, кроме горького самопожертвования. С другой стороны, если его оказывают ради самого себя, это верх лицемерия. Этот вопрос нужно прояснить до конца». Молодой человек решительно продолжил беседу.

Молодые люди опережают старших

ЮНОША: Я признаю, что в работе есть аспект содействия другим людям. Но логическое умозаключение, которое гласит, что, хотя официально человек содействует другим людям, но в действительности делает это для себя, – не что иное, как лицемерие. Как ты это объяснишь?

ФИЛОСОФ: Представь себе такую сцену. В доме закончили обедать, и тарелки остаются на столе. Дети разошлись по своим комнатам, а муж сидит на диване и смотрит телевизор. Жене (мне) остается убрать со стола и все вымыть. Хуже того, другие члены семьи воспринимают это как должное и не делают ни малейших попыток помочь. В такой ситуации жена обычно думает: «Почему они не помогут мне?» или «Почему я обязана выполнять всю эту работу?». Даже если я не слышу слов благодарности от членов семьи во время уборки, я хочу, чтобы они ценили пользу, которую я приношу. Вместо того чтобы думать о том, что другие могут сделать для меня, я хочу думать о других людях и делать для них все возможное. От одного этого ощущения содействия и своей пользы окружающая реальность может расцвести новыми красками. Если я ворчу про себя, когда мою тарелки, то рядом со мной не слишком приятно находиться, и остальные стараются держаться подальше. Но если я напеваю себе под нос и мою тарелки в хорошем расположении духа, дети могут прийти на кухню и помочь мне. По меньшей мере я создаю атмосферу, в которой им легче предложить свою помощь.

ЮНОША: Да, в такой обстановке это может быть оправдано.

ФИЛОСОФ: А теперь задай вопрос: как я прихожу к ощущению содействия ближним в этой ситуации? Оно у меня есть, потому что я могу думать о членах семьи как о моих товарищах. Иначе у меня неизбежно появятся мысли вроде «Почему я одна это делаю?» и «Почему мне никто не помогает?». Если человек оказывает содействие людям, которых он считает своими врагами, это действительно может привести к лицемерию. Но если другие люди – его товарищи, этого никогда не случится. Ты уперся в слово «лицемерие», потому что еще не понимаешь, что такое чувство общности.

ЮНОША: Ну, допустим…

ФИЛОСОФ: Ради удобства повторю, что до сих пор мы обсуждали здравую самооценку, чувство уверенности в окружающих и содействие другим людям, – именно в таком порядке. Однако эти три концепции связаны как неделимое целое, наподобие круговой структуры. Поскольку

человек принимает себя таким как есть (проводит самооценку), он может доверять другим без страха оказаться в невыгодном положении. А раз он безусловно доверяет другим и считает людей своими товарищами, то может заниматься «содействием». Поскольку он вносит вклад в общее дело, то достигает глубокого осознания: «Я кому-то полезен». Те записи, которые ты вел в прошлый раз, у тебя с собой?

ЮНОША: Ты имеешь в виду записи о целях, выдвигаемых психологией Адлера? Я вел их с того самого дня. Вот: «Две цели поведения: полагаться на собственные силы и жить в гармонии с обществом. Две цели психологии, которая подкрепляет такое поведение: осознание того, что «у меня есть способности», и понимание, что «люди – мои товарищи».

ФИЛОСОФ: Если ты совместишь эти записи с темой нашей нынешней беседы, твое понимание станет более глубоким. Опора на собственные силы и осознание своих способностей соотносятся со здравой самооценкой. А жизнь в гармонии с обществом и осознание того, что «люди – мои товарищи», соотносится с уверенностью в окружающих и содействием другим людям.

ЮНОША: Понятно. Значит, наша главная жизненная цель – чувство общности. Но думаю, мне понадобится время, пока все это уложится в голове.

ФИЛОСОФ: Да, наверное. Сам Адлер сказал: «Понять человека – это непростая задача. Вероятно, из всех видов психологии индивидуальная психология наиболее трудна для усвоения и практического применения».

ЮНОША: Совершенно верно! Даже если теория выглядит убедительно, ее трудно применить на практике.

ФИЛОСОФ: Было даже сказано, что для истинного понимания психологии Адлера и ее использования с целью изменить свой образ жизни, нужно потратить «половину прожитых лет». Иными словами, если ты начинаешь учиться в сорокалетнем возрасте, то тебе понадобится еще двадцать лет. Если ты начал учиться в двадцать, твоя задача сокращается до десяти лет. Ты еще молод. Приступив к работе на таком раннем этапе, ты сможешь быстрее изменить свою жизнь. Молодые люди вроде тебя опережают старших в том смысле, что могут изменяться быстрее. В некотором отношении, ты опережаешь меня, так как способен быстро изменить себя и создать новый мир. Ничего страшного, если ты собьешься с пути или временно утратишь сосредоточенность. Старайся быть независимым от вертикальных отношений и не бояться чужой неприязни; просто двигайся вперед как свободный человек. Если бы все люди

старшего возраста могли видеть, как молодые опережают их, то, я уверен, мир бы изменился самым разительным образом.

ЮНОША: Я опережаю тебя?

ФИЛОСОФ: Несомненно. Мы идем по одной и той же земле, но ты шагаешь впереди меня.

ЮНОША: Ха-ха! Ты первый человек в моей жизни, который говорит подобную вещь тому, кто годится ему в сыновья.

ФИЛОСОФ: Мне бы хотелось, чтобы все больше молодых людей приобщалось к учению Адлера и чтобы люди постарше тоже знакомились с ним, потому что мы можем меняться независимо от возраста.

Трудоголизм как жизненная ложь

ЮНОША: Ну, хорошо. Я готов признать, что мне действительно не хватает мужества для здравой самооценки и уверенности в других людях. Но разве только я виноват в этом? Разве в этой проблеме не участвовали те, кто безосновательно обвинял меня и обливал презрением?

ФИЛОСОФ: По правде говоря, далеко не каждый человек воспитан и доброжелателен. В межличностных отношениях случается много неприятных моментов. Но есть одна вещь, которую нужно понимать правильно: в любой ситуации проблемы есть именно у того, кто нападает на тебя. И дело вовсе не в том, что они плохие люди. Те, кто подвержен неврозам, склонны пересыпать свою речь словами, вроде «каждый», «всегда» и «все». Они говорят: «Все меня ненавидят», «Я всегда оказываюсь виноватым» или «Каждый видит во мне только плохое». Если ты привык пользоваться такими общими высказываниями, нужно быть осторожнее.

ЮНОША: Да, звучит довольно знакомо.

ФИЛОСОФ: В психологии Адлера это называется отсутствием «жизненной гармонии». Это образ жизни, при котором человек лишь частично видит вещи, но судит о целом.

ЮНОША: Жизненная гармония?

ФИЛОСОФ: В учении иудаизма есть такая притча: «Из десяти человек найдется один, который будет критиковать тебя, что бы ты ни делал. Он невзлюбит тебя, и ты тоже будешь неприязненно к нему относиться. Кроме того, найдутся два человека, которые будут во всем согласны с тобой, а ты будешь согласен с ними, и вы станете добрыми друзьями. Остальные семь человек не принадлежат ни к первому, ни ко второму типу». И что же, ты сосредоточишься на человеке, который невзлюбил тебя? Или будешь уделять больше внимания тем двоим, которым ты нравишься? Или ты сконцентрируешься на «толпе» – то есть на остальных семерых людях? Человек, которому не хватает жизненной гармонии, будет видеть только своего недруга и станет судить обо всем мире на этом основании.

ЮНОША: Интересно.

ФИЛОСОФ: Несколько лет назад я принимал участие в семинаре для страдающих от заикания и членов их семей. Тебе знакомы такие люди?

ЮНОША: Да, в моей школе был ученик, который постоянно запинался. Должно быть, это было тяжело для него самого и для его

близких.

ФИЛОСОФ: Почему так трудно справиться с заиканием или запинанием? С точки зрения психологии Адлера, люди с таким недостатком беспокоятся только о своей манере говорить, страдают от чувства неполноценности и считают свою жизнь невыносимо тяжелой. В итоге они становятся чрезмерно застенчивыми и начинают запинаться еще больше.

ЮНОША: Они беспокоятся только о своей манере говорить?

ФИЛОСОФ: Совершенно верно. На самом деле, найдется не так много людей, которые захотят посмеяться или поиздеваться над запинающимся человеком. Если воспользоваться недавним примером, это в лучшем случае будет один из десяти. Лучше просто разорвать отношения с тем, кто занимает такую отвратительную позицию. Но если тебе не хватает жизненной гармонии, ты сосредоточишься только на этом человеке и будешь думать, что все смеются над тобой.

ЮНОША: Но такова человеческая натура!

ФИЛОСОФ: Я веду занятия в группе чтецов, и один из участников сильно заикается. Это происходит каждый раз, когда наступает его очередь читать вслух. Но никто не смеется над ним. Все спокойно сидят и ждут продолжения. Я уверен, что этот феномен не сводится к моей группе чтецов. Если чьи-то межличностные отношения строятся не лучшим образом, это нельзя объяснять заиканием, страхом покраснеть на людях и тому подобными вещами. На самом деле проблема состоит в том, что человек не достиг здравой самооценки, не уверен в окружающих и тем более не готов содействовать другим людям. Однако он уделяет внимание лишь незначительным мелочам и на их основании пытается судить обо всем мире. Это ошибочный путь, в котором нет жизненной гармонии.

ЮНОША: Ты действительно внушал такие жесткие идеи людям, которые страдали от заикания?

ФИЛОСОФ: Разумеется. Сначала реакция была отрицательной, но после трехдневного семинара все полностью согласились с этим.

ЮНОША: Это определенно интересный аргумент. Но работа с людьми, которые страдают от заикания, кажется мне довольно узким примером. Можешь привести другие?

ФИЛОСОФ: В качестве другого примера можно упомянуть трудоголика. Это тоже образец человека, которому не хватает жизненной гармонии.

ЮНОША: Трудоголик? Почему?

ФИЛОСОФ: Люди, страдающие от заикания, видят вещи лишь

частично, но судят о целом. Трудоголики сосредоточиваются только на одном конкретном аспекте своей жизни. Они могут придумывать оправдания: «Я слишком занят работой, поэтому мне не хватает времени на семейные дела». Но это жизненная ложь. Они всего лишь пытаются уклониться от других своих обязанностей и пользуются работой как предлогом. Человеку следует беспокоиться обо всем, от домашних хлопот и воспитания детей до своих друзей и увлечений. Адлер не признает жизненных стилей, где отдельные аспекты слишком доминируют над остальными.

ЮНОША: Ага… Мой отец был именно таким человеком – настоящим трудоголиком, который с головой погружался в работу ради достижения результата. А потом он командовал в семье по праву кормильца, который зарабатывает деньги. Он был очень деспотичным.

ФИЛОСОФ: В определенном смысле такие люди отказываются признавать существование других жизненных задач. Но «работа» означает не только профессиональную деятельность. Домашние хлопоты, воспитание детей, помощь местному сообществу, увлечения и другие вещи – это тоже работа. Фирмы и компании играют здесь лишь незначительную роль. Тот, кто признает только профессиональную деятельность, не ощущает жизненной гармонии.

ЮНОША: Все именно так, как ты говоришь! Члены моей семьи фактически не имели права голоса в споре с отцом. Невозможно спорить с человеком, который грозно рычит: «Только благодаря мне у вас есть еда на столе!»

ФИЛОСОФ: Наверное, такой отец мог осознать свою ценность только на уровне поступков. Он работает с утра до вечера, добывает деньги для семьи и пользуется признанием в обществе, а потому считает себя более ценным, чем остальные члены семьи. Но для каждого из нас наступает время, когда мы больше не можем быть кормильцами и добытчиками. Человек стареет и выходит на пенсию, и у него нет иного выбора, кроме как жить на пенсионное пособие или получать помощь от детей. Даже в молодости тяжелая травма или болезнь могут привести к потере трудоспособности. В таких случаях трудоголики испытывают сильную депрессию.

ЮНОША: То есть они не могут думать ни о чем, кроме своей работы?

ФИЛОСОФ: Да. В их жизни нет гармонии.

ЮНОША: В таком случае я начинаю понимать, что ты имел в виду, когда говорил об уровне бытия. И я определенно не задумывался о том, что когда-нибудь больше не смогу работать или вообще чем-то заниматься на

уровне поступков.

ФИЛОСОФ: Как человек осознает себя: на уровне поступков или на уровне бытия? Этот вопрос имеет прямое отношение к мужеству быть счастливым.

Вы можете быть счастливы сейчас

ЮНОША: Мужество быть счастливым? Что же, давай послушаем, что это за мужество.

ФИЛОСОФ: Да, это важный момент.

ЮНОША: Ты утверждаешь, что все проблемы заключаются в межличностных отношениях. А потом разворачиваешься в другую сторону и говоришь, что в тех же отношениях можно обрести счастье. Мне до сих пор трудно принять это. Неужели люди называют счастьем только свои хорошие взаимоотношения? Неужели мы живем ради таких крошечных радостей и душевного отдохновения?

ФИЛОСОФ: Я неплохо представляю, с какими проблемами ты сталкиваешься. Когда я впервые слушал лекцию о психологии Адлера, то лектор, Оскар Кристенсен, один из его учеников, сделал такое заявление: «Те, кто сегодня слушает мои слова, могут стать счастливыми прямо сейчас, в этот самый момент. Но те, кто этого не делает, никогда не будут счастливы».

ЮНОША: Ничего себе! Это речи настоящего мошенника. Надеюсь, ты не попался на эту наживку?

ФИЛОСОФ: Что такое человеческое счастье? Эта тема была одной из постоянно обсуждаемых с античных времен. Я всегда считал психологию не более чем разделом философии, поэтому не испытывал к ней интереса. Будучи студентом философского факультета, я озаботился вопросом: что такое счастье? Я был бы неискренним, если бы не признал, что испытал некоторое отвращение к словам Кристенсена. Но в то же время я кое-что понял. Мне подали идею об истинной сущности человеческого счастья. Я искал ответы, но не уделял должного внимания простому вопросу: каким образом человек может стать счастливым? Уже в студенчестве мне пришло в голову, что я не представляю себе настоящего счастья.

ЮНОША: Понятно. Значит, твое первое знакомство с психологией Адлера закончилось ощущением несоответствия?

ФИЛОСОФ: Вот именно.

ЮНОША: Тогда скажи: тебе удалось стать счастливым человеком?

ФИЛОСОФ: Конечно.

ЮНОША: Почему ты так уверен в этом?

ФИЛОСОФ: Величайшее несчастье для человека – отвращение к себе. Адлер нашел крайне простой ответ на этот вопрос. Ощущение «Я полезен

для общества» или «Я полезен для кого-то» – единственное, что дает нам осознание собственной ценности.

ЮНОША: Ты имеешь в виду «содействие окружающим», о котором говорил раньше?

ФИЛОСОФ: Да. И это важный момент: когда мы говорим о содействии другим людям, то не имеет значения, был ли наш вклад оценен по достоинству.

ЮНОША: Как это?

ФИЛОСОФ: Ты не тот, кто оценивает пользу твоего вклада в общественное благо. Это задача других людей, и ты не можешь в нее вмешиваться. В принципе, нет даже способа узнать, принесло ли твое содействие какую-либо пользу. Когда мы помогаем другим людям, это не обязательно должно быть очевидным для них; нам необходимо лишь ощущение своей пользы, своего вклада.

ЮНОША: Минутку! Если это так, то ты называешь счастьем…

ФИЛОСОФ: Теперь ты понимаешь? Одним словом, счастье – это ощущение своего содействия обществу. Это и есть определение счастья.

ЮНОША: Но это…

ФИЛОСОФ: Что-то не так?

ЮНОША: Я никак не могу принять такое упрощенное определение. Слушай, я не забыл, что ты говорил раньше: «Хотя на уровне поступков можно быть бесполезным, на уровне бытия каждый человек приносит пользу». Но тогда согласно твоей логике все люди должны быть счастливыми!

ФИЛОСОФ: Все люди могут быть счастливыми. Но это не значит, что все люди *уже* счастливы. Будь то на уровне поступков или на уровне бытия, человек *хочет* чувствовать, что он кому-то нужен. То есть он нуждается в ощущении содействия другим людям.

ЮНОША: Ты хочешь сказать, что я несчастлив, поскольку не испытываю такого ощущения?

ФИЛОСОФ: Вот именно.

ЮНОША: И как мне добиться его? Работой? Волонтерской деятельностью?

ФИЛОСОФ: Немного раньше мы говорили о жажде признания. В ответ на мое утверждение, что человек не должен стремиться к признанию, ты заявил, что это всеобщее желание.

ЮНОША: Да, но я говорил искренне. Я до сих пор не вполне уверен в этом.

ФИЛОСОФ: Но теперь тебе ясно, почему люди жаждут признания.

Они хотят нравиться самим себе. Они хотят ощущать свою ценность. Для этого они нуждаются в ощущении содействия, которое внушает им: «Я полезен для кого-то». Они стремятся к признанию как к легкому способу достижения этого чувства.

ЮНОША: Ты хочешь сказать, что жажда признания – средство для ощущения своего содействия обществу?

ФИЛОСОФ: А разве не так?

ЮНОША: Никоим образом. Это противоречит всему, о чем ты говорил до сих пор. Совсем недавно ты сказал, что счастье – это ощущение своего содействия обществу. Значит, удовлетворение жажды признания непосредственно связано со счастьем? Ха-ха! Наконец-то ты признал его необходимость.

ФИЛОСОФ: Ты забываешь об одном важном соображении. Если тот, кто стремится к содействию, в конце концов получает общественное признание, то в долгосрочной перспективе у него нет иного выбора, кроме как удовлетворять желания других людей. В ощущении сопричастности, достигаемом через жажду признания, нет никакой свободы. Но люди должны выбирать свободу и стремиться к счастью.

ЮНОША: Значит, лишь свободный человек способен обрести счастье?

ФИЛОСОФ: Да. Понятие свободы может различаться в зависимости от страны, времени или культуры. Но свобода межличностных отношений универсальна.

ЮНОША: То есть ты полностью отрицаешь жажду признания?

ФИЛОСОФ: Если у человека есть ощущение сопричастности, он не нуждается в жажде признания. Он знает, что приносит пользу кому-то, и у него нет надобности лезть из кожи вон, чтобы добиться признания окружающих. Иными словами, одержимый жаждой признания еще не достиг чувства общности и не может провести здравую самооценку.

ЮНОША: Значит, если у человека есть чувство общности, то жажда признания исчезает?

ФИЛОСОФ: Да, она исчезает. Ты больше не нуждаешься в чужом признании.

Аргументы философа можно было свести к следующему: люди осознают свою истинную ценность, только когда чувствуют, что приносят кому-то пользу. Не имеет значения, что дало твое содействие. Достаточно иметь субъективное ощущение своей полезности, то есть сопричастности. В этом определенно имелось зерно истины. «Но что такое настоящее счастье? Неужели это то самое счастье, которое я хочу обрести?»

Два пути для тех, кто хочет быть «особенным»

ЮНОША: Ты до сих пор не ответил на мой вопрос. Возможно, благодаря содействию другим людям я бы ощутил собственную ценность и перестал считать себя бесполезным существом. Но разве это все, что нужно для счастья? Мне кажется, что, пока я не смогу осуществить какое-то великое предприятие, которое останется в памяти будущих поколений, пока не докажу неповторимость своей личности, то не смогу обрести подлинного счастья. Ты пытаешься уместить все в рамки межличностных отношений, но ничего не говоришь о радости от самореализации. По-моему, это уход от действительности!

ФИЛОСОФ: Я не совсем понимаю, что ты имеешь в виду, когда говоришь о «радости от самореализации». Что именно это значит?

ЮНОША: Это означает разное для разных людей. Полагаю, речь идет о тех, кто хочет добиться успеха в обществе и ставит перед собой конкретные цели, – например, исследователь, разрабатывающий состав универсальной вакцины, или художник, который стремится к созданию великого произведения искусства.

ФИЛОСОФ: А что это для тебя?

ЮНОША: На самом деле я еще не знаю, чего хочу достичь и что собираюсь совершить в будущем. Но я убежден, что должен что-то сделать. Я не собираюсь работать в университетской библиотеке до конца своих дней. Когда я найду мечту, которой смогу посвятить свою жизнь, и достигну самореализации, то почувствую себя по-настоящему счастливым. Мой отец был с утра до ночи погружен в работу, но я не знаю, было это счастьем для него или нет. По крайней мере, мне он казался вечно занятым, но не счастливым. Это не та жизнь, какую я хотел бы прожить.

ФИЛОСОФ: Хорошо. Пожалуй, твою проблему легче разрешить, если воспользоваться примером детей с проблемным поведением.

ЮНОША: Детей с проблемным поведением? Как это?

ФИЛОСОФ: Начнем с того, что у всех людей есть универсальное желание, называемое «стремлением к превосходству». Ты помнишь нашу дискуссию об этом?

ЮНОША: Да. Проще говоря, этот термин обозначает «надежду на самосовершенствование» и «стремление к идеальному состоянию».

ФИЛОСОФ: Многие дети в раннем возрасте стараются быть «особенно хорошими». Они слушаются родителей, хорошо себя ведут,

прилежно учатся, занимаются спортом и другими вещами в кружках по интересам. Так они пытаются добиться признания от родителей. Однако если это не получается – к примеру, если дела в учебе или в спорте идут не лучшим образом, – они делают поворот на 180 градусов и стараются стать «особенно плохими».

ЮНОША: Почему они это делают?

ФИЛОСОФ: Независимо от того, хотят ли дети быть «особенно хорошими» или «особенно плохими», их цель остается неизменной: привлечь внимание других людей и выглядеть «особенными существами».

ЮНОША: Хм. Продолжай, пожалуйста.

ФИЛОСОФ: В любом случае, будь то прилежная учеба или занятия спортом, ребенку приходится постоянно прилагать усилия для достижения хороших результатов. Но дети, которые стараются быть «особенно плохими» – иными словами, дети с проблемным поведением, – тоже пытаются привлечь внимание, даже когда сознательно устраняются от конструктивных занятий. В психологии Адлера это называется «стремлением к легкому превосходству». Возьмем, к примеру, трудного ребенка, который мешает на уроках: бросается ластиками или громко разговаривает. Конечно, он привлекает к себе внимание учителей и одноклассников. Даже если это ограничено стенами школы, в собственном представлении он становится «особенным существом». Но он стремится к легкому превосходству, а это нездоровая позиция.

ЮНОША: Значит, непослушные дети тоже стремятся к легкому превосходству.

ФИЛОСОФ: Да, именно так. Все виды проблемного поведения, от отказа ходить в школу до резания рук, злоупотребления алкоголем и курения, – это разновидности стремления к легкому превосходству. И твой друг-затворник, о котором ты мне рассказал вначале, тоже этим занимается. Когда ребенок ведет себя подобным образом, родители и другие взрослые отчитывают его. Осуждение взрослых подвергает ребенка еще более сильному стрессу, но он по-прежнему жаждет внимания родителей, пусть даже в форме выговора. Он хочет быть «особенным существом», и форма чужого внимания не имеет для него значения. Поэтому в каком-то смысле естественно, что он продолжает плохо себя вести, как бы сурово его ни отчитывали.

ЮНОША: Он продолжает плохо себя вести из-за осуждения взрослых?

ФИЛОСОФ: Совершенно верно – потому что родители и другие взрослые уделяют ему повышенное внимание.

ЮНОША: Но раньше ты говорил, что цель проблемного поведения – возмездие родителям, не так ли? Это как-то связано со стремлением к легкому превосходству?

ФИЛОСОФ: Да, между возмездием и стремлением к легкому превосходству существует очевидная связь. Ребенок создает неприятности для других людей и в то же время старается быть «особенным».

Смелость быть нормальным

ЮНОША: Но как?.. Все люди не могут быть «особенно хорошими», правда? У людей есть свои сильные и слабые стороны, и между ними всегда можно найти различия. В мире сыщется лишь горстка настоящих гениев, и далеко не каждый с отличием окончит университет. Поэтому для всех неудачников остается одно: быть «особенно плохими».

ФИЛОСОФ: Да, это парадокс Сократа о том, что никто не жаждет зла в чистом виде. Для детей с проблемным поведением даже кража и насилие выглядят «благодеяниями».

ЮНОША: Но это ужасно! Такие аргументы не оставляют выхода.

ФИЛОСОФ: В данном случае психология Адлера делает акцент на «мужестве быть нормальным».

ЮНОША: Мужество быть нормальным?

ФИЛОСОФ: Почему так нужно быть «особенным»? Вероятно, потому, что человек не может принять и признать свою нормальную личность. Именно поэтому, когда «особенно хорошее» поведение не приносит результата, человек бросается в противоположную крайность и старается быть «особенно плохим». Но разве так плохо быть нормальным, обычным человеком? Разве в этом есть что-то недостойное? Этот аргумент нужно обдумать и довести до логического завершения.

ЮНОША: Значит, ты утверждаешь, что я должен быть нормальным?

ФИЛОСОФ: Здравая самооценка – жизненно важный первый шаг. Если ты наберешься мужества быть нормальным, твой взгляд на мир решительно изменится.

ЮНОША: Но…

ФИЛОСОФ: Возможно, ты отвергаешь нормальное состояние, потому что ставишь знак равенства между ним и некомпетентностью. Однако «нормальный» не значит «ни на что не способный». Просто не нужно щеголять своим превосходством.

ЮНОША: Хорошо, я признаю опасность стремления стать «особенным». Но разве человеку на самом деле нужно осознанно считать себя нормальным и обыкновенным? Если я веду скучную и бесцельную жизнь, не оставляя никаких следов или воспоминаний о моем существовании, то должен ли я довольствоваться своим жребием, потому что я такой обыкновенный человек? Должно быть, ты шутишь. Я моментально откажусь от такой жизни!

ФИЛОСОФ: Ты во что бы то ни стало хочешь быть особенным?

ЮНОША: Нет! Послушай, то, что ты называешь «нормальным», означает согласие с бесцельностью моего существования! Это все равно что сказать: «Вот все, на что я способен, и это замечательно». Ты думаешь, что Наполеон, Александр Великий, Эйнштейн или Мартин Лютер Кинг считали себя «обыкновенными»? А как насчет Сократа и Платона? Ничего подобного! Скорее всего, он считали свою жизнь миссией, озаренной факелом великой цели или идеала. Если жить по твоей логике, то в мире уже никогда не будет другого Наполеона. Ты пытаешься избавить мир от гениев!

ФИЛОСОФ: Значит, ты утверждаешь, что человеку необходимо иметь высокую цель в жизни?

ЮНОША: Но это же очевидно!

«Смелость быть нормальным» – что за ужасные слова! Неужели Адлер и этот философ на самом деле предлагают мне выбрать такой путь? Стать «нормальным» и слиться с безликой массой? Разумеется, я не гений. Может быть, мне не остается ничего другого, кроме как стать «нормальным». Возможно, я должен признать свою посредственность и примириться с обыденным повседневным существованием. Но я буду бороться с этим. Что бы ни случилось, я до конца буду противостоять моему оппоненту! Похоже, мы приближаемся к самой сути нашей дискуссии». Сердце молодого человека учащенно билось, и, несмотря на прохладу в комнате, его лоб блестел от пота, а руки сжались в кулаки.

Жизнь – это ряд моментов

ФИЛОСОФ: Ну, хорошо. Полагаю, что, когда ты говоришь о высоких целях, то представляешь себе что-то вроде высокой горы, которая должна покориться альпинисту.

ЮНОША: Да, это верно. Люди, включая меня, хотят подняться на вершину.

ФИЛОСОФ: Но если бы жизнь состояла из подъема на вершину горы, то большая ее часть прошла бы «в пути». То есть «настоящая жизнь» началась бы с подъема по горному склону, а дистанция, пройденная до этого места, была бы «предварительной жизнью».

ЮНОША: Полагаю, можно сформулировать и так. Сейчас я определенно нахожусь «в пути».

ФИЛОСОФ: Если предположить, что ты не сможешь добраться до вершины, что это будет означать для твоей жизни? Из-за болезней, несчастных случаев и подобных вещей люди не всегда проходят путь до конца, а сам подъем тяжел и опасен. Поэтому человек, чья жизнь обрывается или встречает преграду «в пути», так и остается на предварительном этапе. Что это за жизнь?

ЮНОША: Ну… Это тот случай, когда человек получает по заслугам. Значит, мне не хватило сил или способностей, чтобы подняться на гору, либо просто не повезло, вот и все! Но я готов примириться с такой реальностью.

ФИЛОСОФ: Адлер придерживается другой точки зрения. Люди, которые представляют свою жизнь как подъем на гору, рассматривают свое существование в линейном виде. Как будто существует линия, которая началась с их появления на свет и продолжается со всевозможными изгибами и поворотами, пока человек не достигает вершины, а потом заканчивается вместе с его смертью. Эта концепция, где жизнь выглядит как последовательная история, основана на фрейдистской этиологии (атрибуция причин). Такой образ мысли превращает большую часть жизни в нечто, происходящее «по пути».

ЮНОША: Да. А каково твое представление о жизни?

ФИЛОСОФ: Не рассматривай свою жизнь в линейном виде. Думай о ней как о серии точек или о ряде моментов. Если ты посмотришь на меловую линию через увеличительное стекло, то увидишь, что она представляет собой серию маленьких точек. Сходным образом линейное

существование можно сравнить с длинной серией точек. Иными словами, жизнь – это ряд моментов.

ЮНОША: Ряд моментов?

ФИЛОСОФ: Да. Это ряд моментов под названием «сейчас». Мы можем жить только здесь и сейчас. Наша жизнь существует лишь как ряд моментов. Взрослые люди, которые не знают об этом, пытаются навязывать молодым «линейную» жизнь. Их образ мыслей гласит, что следование традиционным путем – хороший университет, работа в крупной компании, прочная семья – это счастливая жизнь. Но жизнь не состоит из линий и кривых.

ЮНОША: Стало быть, нет никакой необходимости в жизненных планах и карьерных замыслах?

ФИЛОСОФ: Если бы жизнь была линейной, то ее планирование было бы возможным. Но наша жизнь – всего лишь ряд моментов. Нельзя считать хорошо спланированную жизнь чем-то нужным или ненужным; это что-то невозможное.

ЮНОША: Ох, какая чепуха! Что за нелепая идея!

Живите, как будто вы танцуете

ФИЛОСОФ: Что в этом плохого?

ЮНОША: Твой аргумент не только отрицает жизненные планы; ты отрицаешь даже попытки их строить. Возьмем, к примеру, жизнь человека, который с детства мечтал стать скрипачом и после долгих лет прилежной учебы наконец становится членом знаменитого оркестра. Или другого человека, который штудирует законы и юридические акты, а потом выдерживает экзамены и становится успешным юристом. Все это было бы невозможно без целеполагания и планов.

ФИЛОСОФ: Иначе говоря, подобно альпинистам, которые стремятся к вершине, они преодолели все трудности на своем пути?

ЮНОША: Ну конечно!

ФИЛОСОФ: Но правда ли это? Разве дело не в том, что эти люди прожили каждое мгновение своей жизни здесь и сейчас, вместо того чтобы жить «в пути». К примеру, если человек хочет стать скрипачом, он выбирает музыкальные произведения и тщательно учится исполнять каждый фрагмент, вплоть до последней ноты.

ЮНОША: И так они достигают своей цели?

ФИЛОСОФ: Думай об этом следующим образом. Жизнь – это ряд моментов, которые человек проживает так, будто он танцует вокруг каждого из этих моментов. Оценивая обстановку, он понимает: «Я дошел досюда». Среди тех, кто танцует со скрипкой, есть люди, которые придерживаются выбранного курса и становятся профессиональными музыкантами. Среди тех, кто танцует с юриспруденцией, есть люди, которые становятся известными юристами. Есть люди, которые танцуют с рукописями и становятся писателями. Разумеется, при этом они могут достигать разного положения и степени успеха. Но никто из них не живет «в пути». Достаточно, если человек находит удовольствие в своем танце здесь и сейчас.

ЮНОША: Этого и впрямь достаточно?

ФИЛОСОФ: Да. Когда человек танцует, сам процесс танца становится его целью, и он не заботится о высоких целях. Естественно, он может чего-то достигнуть в результате своего танца. Но поскольку он танцует, то не остается на одном месте и у него нет пункта назначения.

ЮНОША: Жизнь без цели – да что это такое? Кому нужна такая непостоянная жизнь, которая склоняется туда, куда подует ветер?

ФИЛОСОФ: Целеустремленную жизнь, о которой ты говоришь, можно назвать, «кинетической», или «динамичной» жизнью. С другой стороны, концепцию жизни как танца, о которой говорю я, можно назвать «энергичной» жизнью, или бытием-в-настоящем.

ЮНОША: Кинетическая жизнь? Энергичная жизнь?

ФИЛОСОФ: Давай обратимся к объяснению Аристотеля. Обычное движение, которое по-гречески называется *kinesis*, имеет начало и конец. Движение от начальной точки до конечной считается оптимальным, если оно выполнено быстро и эффективно. Если ты садишься на железнодорожный экспресс, то нет надобности ехать в пригородной электричке, которая останавливается на каждой платформе.

ЮНОША: Иными словами, если человек собирается стать юристом, то лучше всего выбрать самый быстрый и эффективный путь?

ФИЛОСОФ: Да. И дорога, которая ведет к пункту назначения, будет неполной, пока ты не попадешь туда. Это кинетическая жизнь.

ЮНОША: Потому что я могу остановиться на полпути?

ФИЛОСОФ: Именно так. С другой стороны, энергичная жизнь – это движение, в котором твое формирование происходит здесь и сейчас.

ЮНОША: Здесь и сейчас?

ФИЛОСОФ: Представь себе движение, в котором сам процесс рассматривается как результат. Это похоже на танец или на путешествие.

ЮНОША: Что-то я запутался… При чем тут путешествие?

ФИЛОСОФ: Какую цель ты ставишь, когда отправляешься в путешествие? Допустим, ты собираешься посетить Египет. И что, ты постараешься прибыть к пирамидам Гизы максимально быстро и эффективно, а потом отправишься домой кратчайшим маршрутом? Это едва ли можно назвать «путешествием». Ты должен находиться в странствии, после того как переступишь порог своего дома, и все моменты в пути тоже будут твоим путешествием. Это и есть «энергичная жизнь».

ЮНОША: Твои слова просто не доходят до меня. Разве ты не отвергаешь систему ценностей, в которой человек хочет достичь вершины? Что получится, если сравнить твою «энергичную жизнь» с подъемом на гору?

ФИЛОСОФ: Если бы цель подъема на гору заключалась в достижении вершины, это было бы кинетическим действием. Доводя до крайности, ты можешь подняться на вершину на вертолете, постоять там пять минут, а потом вернуться обратно. Разумеется, если ты не доберешься до вершины, это будет означать, что твоя экспедиция закончилась неудачей. Однако, когда твоя цель – скалолазание, а не достижение вершины, то ты живешь

здесь и сейчас. В данном случае, не имеет значения, доберешься ли ты до самого верха.

ЮНОША: Эти аргументы просто смешны! Ты противоречишь сам себе. Но прежде чем ты осрамишься перед всем миром, я раз и навсегда опровергну эту бессовестную чепуху.

ФИЛОСОФ: Буду премного обязан тебе.

Зажигайте свет здесь и сейчас

ЮНОША: Послушай, в твоем опровержении этиологии Фрейда ты отрицал сосредоточенность на событиях прошлого. Ты говорил, что прошлого не существует и оно не имеет значения. Я признаю этот аргумент. Действительно, никто не может изменить прошлое. Если что-то можно изменить, так это будущее. Но теперь, защищая «энергичный» образ жизни, ты отвергаешь планирование; иными словами, ты отрицаешь даже возможность изменить будущее по собственной воле. Выходит, ты одновременно отбрасываешь и прошлое, и будущее. Ты как будто советуешь мне идти с завязанными глазами по пути в никуда.

ФИЛОСОФ: Ты ничего видишь ни впереди, ни позади?

ЮНОША: Если идти так, то да!

ФИЛОСОФ: Но разве это не естественно? В чем проблема?

ЮНОША: Что? О чем ты вообще говоришь?

ФИЛОСОФ: Представь, что ты на театральной сцене. Если бы верхний свет был включен, ты мог бы разглядеть задние ряды зрительного зала. Но ты стоишь под ярким прожектором и с трудом видишь даже первый ряд. Именно так происходит в нашей жизни. Поскольку мы можем отбрасывать тусклый свет на прошлое и будущее, то как-то живем. Или воображаем, что живем. Но если направить яркий свет на «здесь и сейчас», то больше не видно ни прошлого, ни будущего.

ЮНОША: Яркий свет?

ФИЛОСОФ: Да. Мы должны жить более энергично здесь и сейчас. Твои представления о том, что ты можешь видеть прошлое или предсказывать будущее, служат доказательством, что вместо жизни здесь и сейчас ты обитаешь в тусклых сумерках. Жизнь – это ряд моментов, где не существует ни прошлого, ни будущего. Ты пытаешься найти выход, когда фокусируешься на прошлом и будущем. То, что случилось в прошлом, не имеет никакого отношения к твоей жизни здесь и сейчас, а будущие события не касаются твоей нынешней жизни. Если ты энергично живешь в настоящем, то не беспокоишься о подобных вещах.

ЮНОША: Но…

ФИЛОСОФ: Когда человек становится на позиции фрейдистской этиологии, он рассматривает жизнь как грандиозный роман, построенный на причинах и следствиях. Отсюда все подробности: где и когда я родился, каким было мое детство, в какую школу я ходил и в какой компании

получил работу. Все это предопределяет, кто я сейчас и кем стану в будущем. По правде говоря, уподобление жизни историческому роману может быть увлекательным делом. Проблема в том, что человек видит сумерки и тьму в конце романа. Более того, он пытается строить жизнь в соответствии с этим сюжетом, а потом говорит: «Моя жизнь прошла так-то и так-то, но у меня не было иного выбора, и я не виноват в этом: все дело в моем прошлом, в моем окружении и так далее». Но прошлое в качестве оправдания – это не что иное, как жизненная ложь. Жизнь представляет собой ряд моментов, и если ты глубоко осознаешь это, тебе больше не понадобятся истории.

ЮНОША: В твоей трактовке создается впечатление, что Адлер тоже рассматривает жизнь как некую историю.

ФИЛОСОФ: Жизненный стиль существует здесь и сейчас, и ты не можешь это изменить по своему желанию. Жизнь в прошлом кажется прямой линией лишь из-за твоих бесчисленных решений никогда не меняться. Жизнь, которая тебе предстоит, – это чистый лист, и там нет никаких путеводных нитей, никакого продолжения сюжета.

ЮНОША: Но это означает, что нужно жить одним мгновением. Хуже того, это порочный гедонизм!

ФИЛОСОФ: Нет. Нужно зажигать свет здесь и сейчас и делать все возможное, честно и добросовестно.

Величайшая жизненная ложь

ЮНОША: Жить честно и добросовестно?

ФИЛОСОФ: К примеру, человек хочет поступить в университет, но не делает попыток приступить к учебе. Значит, он не живет добросовестно здесь и сейчас. Возможно, вступительные экзамены начнутся еще не скоро. Возможно, человек еще не решил, какие предметы он должен изучать и чему уделить больше внимания. Тем не менее достаточно понемногу продвигаться вперед: каждый день можно заучивать математические формулы или запоминать иностранные слова. Короче говоря, нужно исполнять выбранный танец. Поступая таким образом, человек сможет думать: «Вот то, что я сделал за сегодняшний день», и будет уверен, что не зря потратил свое время. То же самое, наверное, можно сказать про твоего отца: он добросовестно исполнял танец своей повседневной работы. Он жил здесь и сейчас, не имея великой цели или необходимости в ее достижении. Если все обстояло так, то можно сказать, что твой отец прожил счастливую жизнь.

ЮНОША: Ты хочешь, чтобы я провозгласил правильность такого образа жизни? Чтобы я день за днем был погружен в работу, как мой отец…

ФИЛОСОФ: Не нужно ничего провозглашать. Но вместо того чтобы рассматривать его жизнь в линейной последовательности, постарайся увидеть ее моменты.

ЮНОША: Моменты…

ФИЛОСОФ: То же самое можно сказать про твою собственную жизнь. Ты ставишь цели на отдаленное будущее и рассматриваешь свою нынешнюю жизнь как подготовительный период. Ты думаешь: «Я на самом деле хочу это сделать, и я это сделаю, когда наступить время». Такой образ мыслей откладывает жизнь «на потом». Пока мы откладываем жизнь «на потом», мы никогда ничего не достигнем, а будем вести скучное и монотонное существование, потому что считаем настоящее время всего лишь подготовительным периодом. Но «здесь и сейчас», когда человек, например, готовится к вступительным экзаменам в следующем году, – это реальная вещь.

ЮНОША: Хорошо, я готов это принять. Я абсолютно согласен жить добросовестно здесь и сейчас, а не чертить вымышленную линию. Но у меня нет мечты или жизненной цели. Я не знаю, какой танец должен выбрать. Мое «здесь и сейчас» – это просто бесполезное существование.

ФИЛОСОФ: Ничего страшного, если у тебя пока нет жизненной цели. Добросовестная жизнь в настоящем – сама по себе танец. Не нужно слишком серьезно относиться к этому. Пожалуйста, не путай добросовестность с чрезмерной серьезностью.

ЮНОША: Быть добросовестным, но не слишком серьезным?

ФИЛОСОФ: Совершенно верно. Жизнь – это нечто простое, а не ужасно серьезное. Если добросовестно проживать каждое мгновение, нет необходимости быть слишком серьезным. И есть еще кое-что, о чем я хочу тебе рассказать. Когда человек начинает жить энергично, его жизнь становится полноценной.

ЮНОША: Полноценной?

ФИЛОСОФ: Если бы твоя жизнь – или, например, моя – завершилась здесь и сейчас, не было бы никаких причин считать ее несчастной. Жизнь, которая заканчивается в двадцать лет или в девяносто, – одинаково полноценная и счастливая.

ЮНОША: Значит, если бы я жил добросовестно здесь и сейчас, моя жизнь была бы полноценной?

ФИЛОСОФ: Именно так. В нашей дискуссии я часто пользовался термином «жизненная ложь», поэтому сейчас хотел бы поговорить о величайшей жизненной лжи из всех.

ЮНОША: Я внимательно слушаю.

ФИЛОСОФ: Величайшая жизненная ложь – это отрицание жизни здесь и сейчас. Когда человек смотрит в прошлое и будущее, то отбрасывает тусклый свет на всю свою жизнь и считает, будто может что-то увидеть. До сих пор ты отворачивался от жизни в настоящем и лишь отбрасывал свет на вымышленное прошлое и варианты будущего. Ты тратил бесценные моменты на величайшую ложь в своей жизни.

ЮНОША: Ох… Ну, хорошо!

ФИЛОСОФ: Поэтому отбрось жизненную ложь и бесстрашно направь луч прожектора на «здесь и сейчас». Вот что ты должен сделать.

ЮНОША: Я должен это сделать? Ты думаешь, у меня есть мужество, чтобы добросовестно проживать эти моменты, не прибегая к жизненной лжи?

ФИЛОСОФ: Поскольку ни прошлого, ни будущего не существует, давай поговорим о настоящем. Решающие события произошли не вчера и произойдут не завтра. Они происходят здесь и сейчас.

Придавайте смысл жизни, которая кажется бессмысленной

ЮНОША: О чем ты говоришь?

ФИЛОСОФ: Я думаю, что наша дискуссия дошла до кромки воды. Будешь ты пить эту воду или нет, зависит только от тебя.

ЮНОША: Возможно, психология Адлера и твоя философия действительно меняют мою жизнь. Возможно, я пытаюсь избавиться от стремления оставаться неизменным и готов выбрать новый образ жизни, новый жизненный стиль… Но подожди, я хочу задать один последний вопрос.

ФИЛОСОФ: Что за вопрос?

ЮНОША: Если рассматривать жизнь как ряд моментов, как существование здесь и сейчас, то какой смысл она может иметь? Ради чего я родился, и ради чего мне предстоит вынести все жизненные тяготы до последнего вздоха? Это ускользает от моего понимания.

ФИЛОСОФ: В чем смысл жизни? Ради чего люди живут на свете? Когда кто-то задал эти вопросы Адлеру, он ответил: «Жизнь в целом не имеет смысла».

ЮНОША: Жизнь бессмысленна?

ФИЛОСОФ: В мире постоянно происходят разные чудовищные события, и наше существование омрачено войнами и природными катастрофами. Если задуматься о детях, погибающих в военных конфликтах, то не стоит даже размышлять о смысле жизни. Иными словами, в разговорах о жизни обобщения бессмысленны. Но если сталкиваться с такими непостижимыми трагедиями и ничего не предпринимать… это подразумевает молчаливое одобрение. Невзирая на обстоятельства, мы должны совершать какие-то действия; следовать своей «предрасположенности», о которой говорил Кант.

ЮНОША: Да!

ФИЛОСОФ: Предположим, человек переживает крупную природную катастрофу. Он реагирует на это событие, оглядываясь в прошлое на этиологический манер и задается вопросом: «Что такого мы совершили, чтобы это произошло с нами?» Насколько осмысленным будет такое соображение? Жизненные тяготы нужно рассматривать как возможность посмотреть вперед и задуматься: «Что я могу сделать теперь?»

ЮНОША: Я полностью согласен!

ФИЛОСОФ: Когда Адлер сказал, что «жизнь в целом не имеет смысла», он продолжил: «Любой смысл ей придает человек».

ЮНОША: Что это значит?

ФИЛОСОФ: Во время войны на дом моего деда упала зажигательная бомба, и его лицо было сильно обожжено. С любой точки зрения, это было страшное событие. Разумеется, после этого он мог бы жить с убеждением, что «мир – это ужасное место» или «люди – мои враги». Но когда мой дед ездил на поезде в больницу, всегда находились пассажиры, которые уступали ему место. Эту историю я слышал от матери, поэтому не знаю его чувств в связи с этим. Но я убежден, что мой дед выбрал жизненный стиль с перспективой «люди – мои товарищи, а мир – замечательное место». Именно на это указывал Адлер, когда говорил, что человек придает смысл своей жизни. Так что жизнь в целом не имеет никакого смысла, но ты можешь наделить ее смыслом. И только ты можешь придать смысл своей жизни.

ЮНОША: Тогда пожалуйста, расскажи мне, как придать надлежащий смысл жизни, которая в целом бессмысленна! Я до сих пор ни в чем не уверен!

ФИЛОСОФ: Ты заблудился в жизни. Почему ты заблудился? Потому что ты пытаешься выбрать свободу, – тот путь, на котором ты не будешь бояться чужой неприязни и жить чужой жизнью. Это твой личный путь.

ЮНОША: О, да! Я хочу выбрать свободу и счастье!

ФИЛОСОФ: Когда человек пытается выбрать свободу, то вполне естественно, что он может сбиться с пути. В этом случае психология Адлера служит путеводной звездой, указывающей на свободную жизнь.

ЮНОША: Путеводной звездой?

ФИЛОСОФ: Подобно путешественнику, который полагается на Полярную звезду, нам в жизни нужна путеводная звезда. Это образ мысли, предлагаемый психологией Адлера. Он гласит, что, пока мы не теряем из виду жизненный идеал и движемся в его направлении, нас ждет счастье.

ЮНОША: Где же эта звезда?

ФИЛОСОФ: Это твое содействие другим людям, твой вклад в общее благо.

ЮНОША: Что? Содействие другим людям?

ФИЛОСОФ: Независимо от того, в какое время ты живешь и есть ли вокруг люди, которые неприязненно относятся к тебе, – пока ты не теряешь из виду путеводную звезду (твой вклад в общее благо), ты не собьешься с пути и сможешь делать все, что захочешь. Любят тебя или нет – ты не обращаешь на это внимания и живешь свободно.

ЮНОША: Если у меня есть путеводная звезда и я считаю людей своими товарищами, то могу быть счастливым?

ФИЛОСОФ: Да. Добросовестно живи здесь и сейчас и радуйся каждому прожитому мгновению. Не оглядывайся на прошлое и не всматривайся в будущее. Человек должен жить, как будто он танцует. Нет надобности с кем-то соперничать и стремиться к высокой цели. Танцуя, ты куда-нибудь придешь.

ЮНОША: «Куда-нибудь», но не знаю куда?

ФИЛОСОФ: Такова природа энергичной жизни. Если я оглянусь на свою жизнь вплоть до сегодняшнего дня, то, как бы я ни старался, мне не найти удовлетворительного объяснения, почему я существую здесь и сейчас. Хотя когда-то я специализировался на изучении греческой философии, вскоре я стал параллельно изучать психологию Адлера, и вот теперь я беседую с тобой, мой незаменимый друг. Это результат моего жизненного танца, и нет другого способа объяснить это. Когда ты будешь энергично и добросовестно проживать каждое мгновение своей жизни, ее смысл станет тебе ясен.

ЮНОША: В самом деле? Я… я верю тебе!

ФИЛОСОФ: Уж поверь, пожалуйста. Я убедился в этом после многолетних размышлений над идеями Адлера.

ЮНОША: В чем именно?

ФИЛОСОФ: В неизмеримой силе человеческой личности.

ЮНОША: Что ты имеешь в виду?

ФИЛОСОФ: Если я могу измениться, то мир вокруг тоже меняется. Это значит, что только я могу изменить мир и никто не изменит его вместо меня. Мир, который открылся передо мной после изучения психологии Адлера – это не тот мир, который я знал раньше.

ЮНОША: Если я изменюсь, мир тоже изменится. Никто не изменит мир вместо меня…

ФИЛОСОФ: Это похоже на потрясение, которое испытывает близорукий человек, который никогда не носил очки и впервые надевает их. Размытые очертания мира обретают четкость, и даже цвета становятся более яркими. Более того, проясняется не только часть зрительного поля, но и весь видимый мир. Я могу лишь вообразить, как ты будешь счастлив, когда испытаешь нечто подобное.

ЮНОША: О, если бы я только знал! Если бы я знал об этом десять или хотя бы пять лет назад – до того, как получил работу…

ФИЛОСОФ: Нет, это не так. По твоим словам, тебе хотелось бы узнать об этом десять лет назад, потому что сейчас ты проникся идеями Адлера.

Никто не знает, что бы ты подумал о них десять лет назад. Наша дискуссия была необходима тебе именно сейчас.

ЮНОША: Да, совершенно верно!

ФИЛОСОФ: Я еще раз напомню тебе слова Адлера: «Кто-то должен начать дело. Другие люди могут не присоединиться к нему, но это не относится к тебе. Мой совет таков: ты должен попробовать, и неважно, поддержат ли тебя остальные».

ЮНОША: Я еще не могу сказать: то ли я сам изменился, то ли изменился мир, который я теперь вижу с этой смотровой площадки. Но я убежден в одном: свет «здесь и сейчас» теперь сияет ярко! Да, он такой яркий, что я почти не могу разглядеть завтрашний день.

ФИЛОСОФ: Я убежден, что ты напился воды. Итак, мой юный друг, который опережает меня, теперь мы пойдем рука об руку?

ЮНОША: Я верю тебе. Давай идти рука об руку, и спасибо тебе за наши беседы.

ФИЛОСОФ: Я тоже благодарю тебя.

ЮНОША: Надеюсь, ты не будешь возражать, если в какой-то момент я снова посещу тебя. Да, ты мой незаменимый друг. И я больше не буду говорить, что хочу разобрать твои аргументы по косточкам и заставить тебя преклониться передо мной.

ФИЛОСОФ: Ха-ха! Наконец-то я вижу, как ты улыбаешься! Ну что ж, уже очень поздно. Давай простимся на ночь и поприветствуем новое утро.

Молодой человек надел ботинки, неторопливо завязал шнурки и простился с философом. Когда он вышел на улицу, то увидел перед собой заснеженный пейзаж. Полная луна, выглядывавшая из-за облаков, освещала блестящий снег у его ног. «Какой чистый воздух. Какой ослепительный свет. Я собираюсь пройти по свежевыпавшему снегу и сейчас сделаю первый шаг». Молодой человек набрал в грудь побольше воздуха, потер легкую щетину на щеках и пробормотал: «Этот мир поразительно прост, как и сама жизнь».

Послесловие

В жизни бывает, что встреча с книгой, которую ты однажды раскрываешь, совершенно изменяет твой мир уже на следующее утро.

Зимой 1999 года, когда мне было двадцать шесть лет, мне посчастливилось встретить такую книгу в книжном магазине в Икебукуро. Это было «Введение в психологию Адлера» Ичиро Кишими.

Я открыл для себя систему мышления, глубокую во всех отношениях, однако написанную простым языком. Она как будто переворачивала наши общепринятые истины и вырывала их с корнем. Революция, сравнимая с системой Коперника, которая отрицала психологические травмы и превращала этиологию в телеологию. Поскольку я всегда ощущал что-то неубедительное в рассуждениях последователей Фрейда и Юнга, эта книга произвела на меня очень глубокое впечатление. Кем был Альфред Адлер? Почему я раньше не знал о его существовании? Я приобрел все книги об Адлере, которые смог достать, и перечитывал их снова и снова.

Но потом я осознал некий факт. Я интересовался не исключительно психологией Адлера, а скорее ее интерпретацией, прошедшей через философский фильтр Ичиро Кишими.

Основанная на идеях Платона, Сократа и других древнегреческих философов, психология Адлера в интерпретации Кишими показывает его философом и мыслителем, чьи работы выходят далеко за рамки клинической психологии. К примеру, высказывание «человек становится личностью только в социальном контексте» – это определенно гегелевская концепция, а подчеркивая важность субъективной интерпретации по сравнению с объективной истиной, он повторяет отголоски ницшеанского мировоззрения. В его текстах часто встречаются идеи, наводящие на мысли о феноменологии Гуссерля и Хайдеггера.

Психология Адлера, черпающая вдохновение в этих философских озарениях, провозглашает, что «все проблемы заключаются в межличностных отношениях», что «люди могу измениться и быть счастливыми прямо с этого момента» и что «проблема не в отсутствии способностей, а в отсутствии мужества». Это совершенно изменило мировоззрение довольно бестолкового молодого человека, каким я был тогда.

Тем не менее среди моих знакомых почти никто не слышал о психологии Адлера. В конце концов я понял, что мне хотелось бы когда-

нибудь написать в соавторстве с Кишими такую книгу, которая дала бы исчерпывающее описание психологии Адлера. Я связывался с разными редакторами и нетерпеливо ждал, когда возникнет такая возможность.

В марте 2010 года я наконец познакомился с Кишими, живущим в Киото. К тому моменту прошло больше десяти лет с тех пор, как я впервые прочитал «Введение в психологию Адлера».

Тогда Киширо сказал мне: «Философские взгляды Сократа были переданы Платоном. Мне хотелось бы стать Платоном для Адлера». Я ответил: «Тогда я буду вашим Платоном, мистер Кишими». Так возник замысел этой книги.

Один из аспектов простых и универсальных идей Адлера состоит в том, что иногда он высказывает как будто очевидные вещи, а иногда отстаивает совершенно нереализуемые, идеалистические теории. Поэтому, в надежде не упустить все сомнения, которые могли бы возникнуть у читателя, я выбрал формат диалога между философом и молодым человеком.

Как следует из этого повествования, нелегко усвоить идеи Адлера, а тем более осуществить их на практике. Есть вещи, которые хочется отвергнуть, трудные для понимания высказывания и предложения, не укладывающиеся в голове.

Но идеи Адлера способны разительно изменить жизнь человека, как это произошло со мной более десяти лет назад. После этого нужно лишь набраться мужества, чтобы сделать первый шаг.

В заключение мне хотелось бы выразить глубокую благодарность Ичиро Кишими, который никогда не относился ко мне как к ученику, несмотря на значительную разницу в возрасте, но принял меня как друга; редактору Йошифуми Какиучи за его постоянную и неуклонную поддержку на каждом этапе пути, и наконец, но не в последнюю очередь, всем читателям этой книги.

Большое спасибо.

Фумитаки Кога

*** * ***

Прошло более полувека со смерти Адлера, но время до сих пор отстает от новизны его идей. По сравнению с Фрейдом или Юнгом имя Адлера мало известно в современной Японии. Его учение называют «общественной каменоломней», где каждый может что-то выкопать для

себя. И хотя его имя упоминается нечасто, влияние его идей распространилось очень широко.

Я изучал философию с подросткового возраста и впервые познакомился с психологией Адлера, будучи чуть старше тридцати лет, когда родился мой ребенок. Эвдемоническая теория, которая изучает вопрос «Что такое счастье?», – одна из центральных тем западной философии. Я много лет размышлял над этим вопросом, прежде чем посетил лекцию, где узнал о психологии Адлера. Когда лектор объявил с подиума, что «те, кто выслушает мою сегодняшнюю речь, смогут измениться и стать счастливыми, начиная с этого момента», то почувствовал внутренний протест. Но в то же время до меня начало доходить, что я никогда глубоко не задумывался, как стать счастливым человеком. Мысль о том, что «обретение счастья» может оказаться более простым, чем я представлял, пробудила во мне интерес к психологии Адлера.

Таким образом, я приступил к изучению этой психологии наряду с философией. Однако вскоре я понял, что не могу изучать их по отдельности, как две разных области исследований.

К примеру, идея телеологии возникла далеко не во времена Адлера; она присутствует в философии Платона и Аристотеля. Психология Адлера представляет собой образ мыслей, созвучный с древнегреческой философией. Более того, я обратил внимание, что диалоги Сократа с молодыми людьми, которые Платон записал для потомков, тесно соотносятся с психологическими консультациями, широко распространенными в наши дни.

Странно, что философию считают областью исследований, которую можно обсуждать в терминах, понятных лишь для специалистов. Ведь в своем первоначальном смысле философия означает не «мудрость» как таковую, а «любовь к мудрости», и сам процесс приобретения новых знаний и приближения к мудрости имеет огромное значение.

При этом не важно, становится человек мудрецом или нет.

Современный читатель диалогов Платона может с удивлением обнаружить, что рассуждения о мужестве (например) завершаются без каких-либо окончательных выводов.

Молодые люди, принимавшие участие в диалогах Сократа, сначала никогда не соглашались с его словами. Они категорически отвергали его аргументы. Эта книга продолжает философскую традицию времен Сократа, поэтому она была задумана в виде диалога между юношей и философом.

Познакомившись с психологией Адлера, которая представляет собой

отдельную ветвь философии, я уже не мог удовлетвориться образом жизни исследователя, который лишь читает и интерпретирует книги своих предшественников. Мне захотелось принять участие в таких же диалогах, как у Сократа, и я стал проводить консультации в психиатрических клиниках и в других местах.

В это время я познакомился со множеством молодых людей.

Все они хотели жить искренне, но многие слышали советы искушенных пожилых людей о «более реалистичном отношении к жизни» и находились на грани отказа от своих надежд и мечтаний. Они переживали тяжелый опыт запутанных межличностных отношений, которые запутывались именно из-за чистоты и открытости этих молодых людей.

Желание вести искреннюю и добросовестную жизнь – важная вещь, но этого еще недостаточно. Адлер говорит нам, что все проблемы заключаются в межличностных отношениях. Но если человек не знает, как построить хорошие межличностные отношения, то он в конце концов пытается оправдать ожидания других людей. Когда он не способен настоять на своем из страха обидеть других, ему иногда приходится отказываться от того, что он на самом деле хочет делать.

Такие люди часто пользуются расположением своих знакомых, у них нет явных недоброжелателей, но в итоге они не в силах вести самостоятельную жизнь.

Для молодого человека, похожего на юношу из этой книги, который столкнулся с многочисленными проблемами реальности, взгляды философа, называющего мир простым местом, где каждый способен обрести счастье, могут стать большим сюрпризом.

«Моя психология предназначена для всех людей», – говорит Адлер. Отказываясь от специализированного языка, – во многом так же, как делал Платон, – он показывает конкретные шаги для улучшения наших межличностных отношений.

Если образ мыслей Адлера трудно понять и принять, это происходит потому, что его высказывания противоречат привычному общественному мышлению. Кроме того, для настоящего понимания их нужно применять на практике в повседневной жизни. Сами слова достаточно просты, но порой они вызывают затруднение, сходное с попыткой вообразить летнюю жару лютой зимой. И все же я надеюсь, что читатели смогут уловить суть решения своих проблем в межличностных отношениях.

В тот день, когда Фумитаки Кога – мой коллега и соавтор этой книги – впервые посетил мой кабинет, он сказал: «Я буду вашим Платоном, мистер Кишими».

Сегодня мы можем узнать о философии Сократа, не оставившего рукописей, благодаря Платону, который изложил содержание его диалогов в письменном виде. Но Платон не просто записал слова Сократа. Именно благодаря его пониманию мы сегодня составляем правильное представление об учении Сократа.

Благодаря выдающимся способностям и пониманию Коги, который настоял на многочисленных диалогах со мной в течение нескольких лет, эта книга смогла появиться на свет. Во времена учебы в университете Кога и я часто наносили визиты нашим наставникам, поэтому в роли молодого человека из этой книги может быть любой из нас. Но лучше это будешь ты, дорогой читатель. Я искренне надеюсь, что, хотя у тебя могут остаться сомнения, мы сумеем поддержать твою решимость в разных жизненных ситуациях с помощью этих философских диалогов.

Ичиро Кишими

Об авторах

Ичиро Кишими родился в 1956 году в Киото, где он живет и сейчас. Еще в школе он мечтал стать философом. С 1989 года он специализируется в области классической западной философии, особенно философии Платона, и занимается исследованием психологии Адлера. Кишими пишет и читает лекции по этому предмету, а также, в качестве сертифицированного советника и консультанта Японского общества психологии Адлера, дает консультации молодым людям в психиатрических клиниках. Он перевел на японский язык избранные сочинения Альфреда Адлера («Наука жизни» и «Проблемы невроза»), написал книгу «Введение в психологию Адлера» и множество других книг.

Фумитаки Кога – заслуженный профессиональный писатель и литератор, родившийся в 1973 году. Он выпустил ряд бестселлеров в области психологии бизнеса. Кога познакомился с психологией Альфреда Адлера в возрасте около тридцати лет и увлекся его идеями, опровергавшими традиционные общественные представления. С тех пор Кога неоднократно посещал Ичиро Кишими в Киото, где усвоил от него квинтэссенцию психологии Адлера и вел записи для классического «формата диалогов» древнегреческой философии, который был использован в этой книге.

*** * ***

КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:
https://eksmo.ru/b2b/

Звоните по телефону:
+7 495 411-68-59, доб. 2261

Конец .

---

notes

Примечания

1

В 1910 году Адлер был избран президентом Венского психоаналитического общества, но вскоре покинул этот пост из-за разногласий с Фрейдом (*прим. пер.*).